

نادم گيونهش

مه نځاو به مه نځاو

په روه رده ي

سيکسي

منډال







هه نگا و به هه نگا و  
په روه رده ی سیکسی  
مندال



# دەستپىك



چەند سالىك بەر لە ئىستا، كىيىكىم بە ناوى (پەروەردەى مەحرەمىيەت/  
The Education of Privacy) نووسى. لەو كىيىبەدا، باسماڭ لە چۆنىيىتى  
دروستبوونى ھەستى مەحرەمىيەت<sup>(۱)</sup> لاي منداڭ كەردبوو و ئەو ھەشمان پروون  
كەردبوو ھەو ھە چۆن جەستەى خۆى بپارىزىت، ھاوكات جياوازىي نىوان  
(پەروەردەى مەحرەمىيەت) و (پەروەردەى سىكىسى) شمان خستبوو پروو.

بەلام لە ماوھى ئەو چەند سالەدا، ھەستم كەرد داىكان و باوكان پىويستىيەكى  
زۆريان بە رىيەرىك ھەيە پرسە سىكىسيەكانيان بۆ پروون بكا تەو، چونكە كاتىك  
پەروەردەى سىكىسى بە گوڤرەى بنەماكانى مەحرەمىيەت ناخريتە پروو، كۆمەلە  
گرفتىك سەر ھەلدەدەن كە چارەسەر كەردنيان ئەستەمە.

دەسا چىمان بكدايە؟ پەروەردەىيەكى سىكىسى تەندروست دەبوو بە چ  
شۆھەيەك بووايە؟

ھەولدان بۆ پر كەردنەوھى ئەو كەلئانە، ئەم بەرھەمەى بەردەستى  
خوينەرى لىكەوتەوھە...

---

(۱) مەحرەمىيەت، بە واتاي خصوصىيەت يان تاييەتمەندى كەسى دىت. برىتييە لە  
دروستبوونى ھۆشيارى لاي تاك -بەتاييەت منداڭ- سەبارەت بەوھى جەستە و بوون و  
ھەستەكانى مولكى تاييەتى خۆيەتى و بۆ ھىچ كەس نىيە بى مۆلەتى خۆى دەستيان بۆ  
بەرىت، ياخود سنوورەكانيان بپەزىنيت.



له م کتیبه دا، هه ستاوین به خسته پرووی ته وای ئه و پرسیارانه ی دایکان و  
باوکان و پهروه رشیاران پتو یستیان به پرسن. له ناو سنووره کانی پهروه رده ی  
مه حرمیه تیشدا، به دوا ی وه لآمه کانیاندا گه راوین...  
و شه کانمان به هه ستیاری و وردینیه وه هه لبراردووه، تا کو خوینه ر له  
کاتی خویندنه وه یدا هه ست به شهرم نه کات و له جیبه جیکردنیشیدا  
شهرمه زار نه بیت...

خوزگه له سه رده می ئیمه شدا ئه م جوړه کتیبانه به رده ست بوونایه!  
هیوادارم جیی په زامه ندی به ریزتان بیت...



پهروهردهی سیځسی،  
پهروهردهیه کی  
تاکه که سییه له نیوان  
که سیځی پیځه یشتوو و  
مندالدا، که تاییه ته به  
بهړیوه بردنی قوڼاغی  
گه شهی سیځسی.

کوټا هه ستیش که مندال پی پی ئاشنا  
ده بیټ، هه ستی (سیځسی) یه. له راستیدا  
مندال هیچ نه زموونی کی نییه سه بارهت به  
ئاراسته کردنی هم هه ستی که له گهل پینانه  
ناو قوڼاغی پیځه یشتنه وه هه ستی پی ده کات.  
بویه دیسانه وه ئه رک ده که ویته وه سه رشانی  
دایک و باوک، له و پرووه وه که هاوکاری  
منداله که یان بن تا بتوانیت به شیوهیه کی  
ته ندروست هم هه ستی ئاراسته بکات. هم

هاوکاریه ش جاری وایه له ریځه ی هوشیار کردنه وه ده بیټ، جاری واشه له  
ریځه ی گواسته وه ی نه زموونی دایک و باوک سه بارهت به شیوازی  
ئاراسته کردنی هه سته کان.

ئیر به م شیوهیه، هوشیاری پهروهردهی سه بارهت به چوڼیتی ئاراسته کردن  
و کوټرول کردن هه سته کان؛ هر له یه که م هه سته وه که مندال ده یچیژیت  
(دلهره که ی جیابوونه وه)، تاوه کو سه ره هلدانی هه ستی سیځسی، بریتییه له  
(پهروهردهی مه حرمیهت). هرچی نه و به شهی ناو پهروهردهی مه حرمیه تیشه  
که تاییه ته به شیوازی ئاراسته کردن هه سته سیځسییه کان و ئاگادار بوونه وه  
لیان، ده چیه خانه ی (پهروهردهی سیځسی) هوه.

پیشکه شکردنی پهروهردهی سیځسی به شیوازی کی گونجاو، ده بیټه هو ی  
به رزکردنه وه ی ئاستی هوشیاری و روښنیری تاک.

ئامانجی پهروهردهی سیځسی، گه یاندنی نه و زانیاریه سیځسییانه یه که  
مندال پیویستی پیانه به شیوهیه کی گونجاو. له بهرام به ردا، پهروهردهی  
مه حرمیهت مامه له له گهل هه سته کانی مندالدا ده کات.



## ئايا جياوازي له نيوان (پهرووردهي سيكسي) او (پهرووردهي مهحرميهت) دا ههيه؟

يېگومان به لي.

پهرووردهي مهحرميهت، بريتيه له پهرووردهي (بهړيوه بردني ههسته كان). (يارمه تيداني منډال، له ئاراسته كردن و بهړيوه بردني هه موو ئه و جوړه ههسته جياوازانه ي كه له سهره تاي ته مهنه وه پيان ئاشنا ده بيت.

يه كه م ههستيش كه ده بيت مروف ئاراسته ي بكات، بريتيه له (دله راوكه ي جياوونه وه). منډال له يه كه م روژه وه كه ديتته دونيا وه، جوړيكي له دله راوكه ي بهرام بهر جياوونه وه بو دروست ده بيت. دله راوكه ي جياوونه وه، ههستيكي نيه بتوانيت به ئاساني له منډالدا كونترول ي بكهيت. جياوونه وه له دايك، جياوونه وه له و شتانه ي به هي خويان ده زانيت، جياوونه وه له و كه شه دنيا ييه خشي كه تيدايه تي، هه موو ئه مانه سهرچاوه ي دله راوكه ن بو منډال.

منډال تواناي ئه وه ي نيه، به ته نيا خوي مامه له له گه ل ئه م ههسته دا بكات. ليره دا رو لي دايك و باوك ديتته كايه وه، كه ئه ويش يارمه تيداني منډال بو ئه وه ي بتوانيت ئه م ههسته و هاوشيوه كاني كونترول بكات.

بو نمونه؛ منډال پتويستي به دنيا ييه، بو ئه وه ي بتوانيت له بهرام بهر جياوونه وه دا دله راوكه كه ي كونترول بكات. مامه له ي دنيا ييه خشي دايك و باوك له و كاته دا كه منډال ههست به دله راوكه ي جياوونه وه ده كات، يه كه م ههنگاوي پهرووردهي مهحرميهت.



“

مندال له چوارچيوي  
سنوورەکانی پەروەردەي  
مەحرەمىيەتدا، فيري  
ئەو دەبىت هەستە  
سيکسيهکانی کۆنترۆل  
بکات.

”

پەروەردەي مەحرەمىيەت دەبىتە هۆي ئەو  
مندال خۆي پياريزيت و کەسييتي خۆي بنيات  
بنيت. له بەرامبەردا، پەروەردەي سيکسي کار  
له سەر دروستکردنی رۆشنيريه ک دەکات کە  
مندال پيوستيه تي بۆ ئەو هۆي بە شيويه کي  
تەندروست قوناغي گەشەي سيکسي  
تيپەرينيت.

ئايە دەکريت پەروەردەي سيکسي له دەرەو هۆي پەروەردەي  
مەحرەمىيەت پيشکەش بکريت؟

نەخیر.

مامە له کردن له گەل پەروەردەي سيکسي له دەرەو هۆي پەروەردەي مەحرەمىيەتدا،  
ئەگەري زۆرە زيان بە دونياي هەستەکانی مندال بگەيه نيت.

بۆ نموونە؛ کۆکردنەو هۆي مندالان له پۆليکدا و رۆشنکردنەو هۆيان سەبارەت بە  
بابەتە سيکسيهکان، رەنگە بۆ هەنديکیان کيشە نەبیت، بەلام بەدلیایيه وە  
هەنديکی تريان تووشي دلەپراو کە دەکات، تەنانەت له هەنديکیاندا رێ  
خۆشە کات بۆ سەر هەلدانی کۆمەلە هەستیک کە پيشتر لیي بيخەبەر بوون.

“

پەروەردەي  
سيکسي بە کۆمەل  
هەستی هەيای  
مندال زامدار  
دەکات.

”

بۆيە زانیاریپیدانی گشتی و باسکردنی بابەتە  
سيکسيهکان بە کۆمەل، شيوازيکی تەبا نيه له گەل  
پەروەردەي مەحرەمىيەتدا.

شيوازي دروستی پەروەردەي سيکسي ئەو هۆي، له  
نیوان دايک/باوک و مندالدا بىت و بابەتە تاييه تەکان  
و چۆنييتي کۆنترۆلکردنی هەستەکان له خۆ بگريت.



## ئايا تا چەند دروستە، منداڭ لە گەڤ دايك و باوكى خۆى بشوات؟

لە هيچ تەمەنيكدا نابيت منداڭ بە پرووتى لە گەڤ دايك و باوكيدا خۆى  
بشوات.

تا تەمەنى (٤) سالى ئاسايە منداڭ بە پرووتى لە لايەن دايك و باوكيەو  
بشۆردريت، بە لام هەرگيز نابيت دايك و باوك لای منداڤه كانيان بە پرووتى  
خۆيان بشۆن.

وا باشە هەموو كاتيك هەمان كەس هەستيت بە شوشتنى منداڭ. لە  
حالتى ناچارىشدا دەكریت يەكيكى تر ئەم ئەركە بگريته ئەستۆ.

لەدواى تەمەنى (٤) سالييش، بە مەبەستى فيركردنى پاريزراوى و  
تايەتمەنديى ئەندامى زاوونى، وا گونجاوه منداڭ بە شۆرتەو بەشۆردريت.  
هەر لە تەمەنى چوار سالييشەو، پيوسته دەرفەتى ئەوئى پى بدریت  
خۆى خۆى بشوات. دايكان و باوكان دەتوانن وەك چاودير بمينەو و تەنيا  
لە كاتى پيوستيدا يارمەتيان بدەن.

66  
دەبيت لە دواى تەمەنى  
(٤) سالييهو، دەرفەتى  
ئەو بەدریت بە منداڭ  
كە خۆى لە تەواليتدا  
پاکژيى خۆى رابگريت.

لە پاش تەمەنى (٧) سالييش، دەبيت  
گەشتييه ئاستيك خۆى بتوانيت خۆى  
بشوات، چونكە ئەم خالە لە پرووانگەى  
گەشەى كەسيتى و گەشەى ناسنامەى  
سيكسيشەو تا بليى گرنگە.

99



## ئایا دروسته منداڭ له گهډل براکهي/خوشکه کهي پیکه وه خویان بشون؟

تا ته مه نې (۴)، سالی گرفتیک له وه دا نیه برا و برا، یان خوشک و خوشک پیکه وه خویان بشون.

له دواي ته مه نې (۴) سالی شه وه، پیو یسته به جیا خویان بشون. له هه مان کاتدا، ته مه هه ستي سهر به خوی مندا لیش به هیژ ده کات.

ته و مندا له دووانانه ش که له هه مان ره گه ز نین، تا ته مه نې (۲) سالی ئاسایه پیکه وه بچنه گهر ماو. له و ته مه نه ش به دوا وه، ده بیت به جیا جیا خویان بشون. دووانه کان با له هه مان ره گه زیش بن، ده بیت دواي ته مه نې (۴) سالی کاتي خوشتنه کانیان جیا بکه نه وه.

تا ته مه نې (۷) سالی، خوشک و برا ده توانن پیکه وه له بانیویه کدا یاری بکه ن، به مهر جیک شورتیان له پیدا بیت.

زور جار دایکان و باوکان و گومان ده که ن که (مندا له کانیان مولکی

خویانه) و خویان چون ئاره زوویان لی بیت،  
به و شیویه مامه له یان پیوه ده که ن، بی ته وه ی  
ره چاوی جیاوازی له نیوان ته مه ن و  
ره گه زیاندا بکه ن. وا ده زانن مافی ته وه یان  
هه یه هه ر کات پیان خوش بوو، بیان به نه  
گهر ماو و به ئاره زووی خویان ده ست بدن له  
ته ندامه کانیانه وه و جلیان له بهر دابکه نن.

“  
له دواي ته مه نې (۴)  
سالی شه وه، پیو یسته  
منداڭ له گهډل خوشک  
و براکانیدا خوی  
نه شوات.  
”



## پاککردنه وهی ئەندامی زاووزی منداڵ له لایه ن دایک و باوکه وه. تا ته مه نی چه ند سالی دروسته؟

منداڵ تا ته مه نی (٣) سالی، له و ئاسته دا نییه خۆی بتوانیت پاکژیی  
خۆی رابگریت.

بۆیه تا ته مه نی (٣) سالی، دایک یان باوک (یه کێکیان) به و کاره  
هه لده ستن. ئە گهر ئەو که سه دایک بێت، کاره که ئاسانتر ده بێت، چونکه  
ههر له ساته وه ختی هاتنه دونیا وه ههر ئەو ژیری پاک کردووه ته وه و  
گۆریویه تی، هاوکات ئەمه ده بێته هۆی به هیزکردنی (هاوبه ندیی  
متمان به خشی) نیوان دایک و منداڵ.

ئە گهر دایک نه یوانی به و کاره هه ستیت، له و حاله ته دا که سیکی تر  
ده توانیت بێته جینگهی، به مهرجیک ئەو که سه زووزوو نه گۆریت، چونکه  
ده ستلیدانی به رده وامی که سانیکي جیاواز له و شوینانه، زیان به هه ستیاری  
منداڵ ده که یه نیت له پرووانگهی په روه رده ی  
مه حره میه ت و په روه رده ی سیکسیشه وه.

٦٦  
په روه رده ی  
سیکسی به کو مه ل  
هه ستی هه یای  
منداڵ زامدار  
ده کات.

پێویسته له دوا ی ته مه نی (٤) سالییه وه،  
هه نگاوبه هه نگاو منداڵ فیر بکه ی ن چۆن خۆی  
پاک بکاته وه و به رپر سیاری لاشه ی بگریته ئەستۆ،  
چونکه ئیتر تا راده یه ک ده توانیت پاکژیی خۆی  
رابگریت.

منداڵ هه رچه ندیکش خۆی هه ستیت به پاککردنه وه ی خۆی، هیشتا  
ناتوانیت به ته وا وه تی ئەنجامی بدات، چونکه له ته مه نیکدا نییه خاوی نیی  
راسته قینه ده سه به ر بکات. بۆیه دوا ی ئەوه ی منداڵ خۆی پاک ده کاته وه،  
پێویسته دایک و باوکیش ده ستیکي پێدا بێنن.



له پەروەردەيەکی سیکسی تەندروستدا، چاوەرێ ئه‌وه له منداڵ ده‌که‌ین له ته‌مه‌نی (٦) سالییه‌وه ئیتر خۆی ئه‌ندامی زاوژی پاک بکاته‌وه، واته‌ ده‌بی‌ت ئه‌و ئه‌رکه به‌ته‌واوه‌تی به‌خه‌ریته ئه‌ستۆی خۆی.



له ته‌مه‌نی (٦) سالییه‌وه، ئیتر ده‌بی‌ت پاک‌کردنه‌وه‌ی کۆئه‌ندامی ده‌رهاویشتن به‌خه‌ریته ئه‌ستۆی منداڵ خۆیه‌وه.

ده‌بی‌ت وریا‌بین له پاک‌کردنه‌وه‌ی ئه‌ندامی زاوژیدا، به‌ره‌می سروشتی به‌کار به‌ی‌نین و خۆمان به‌دوور بگه‌ڕین له‌و به‌ره‌مانه‌ی ماده‌ی کیمیایان تێدایه‌یان



ئه‌وانه‌ی پێیان ده‌وتریت کلینسی ته‌ر. پێش ته‌مه‌نی (٤) سالی، کاتیک دایک منداڵه‌که‌ی به‌ ئاو و کلینس پاک ده‌کاته‌وه، پێسته‌ له‌ گه‌لیشیدا بۆی باس بکات. دوا‌ی ته‌مه‌نی (٤) سالییش، ده‌توانیت له‌ سه‌ر بووکه‌له‌یه‌ک پرۆسه‌ی خۆپاک‌کردنه‌وه‌ی بۆ پروون بکاته‌وه. فێکردنی کۆمه‌له‌هه‌نگاوێکی ته‌کنیکی هاوشیوه‌ی: درێژی ئه‌و پارچه‌ کلینسه‌ی به‌کاری ده‌هێنیت، چۆنیتی قه‌دکردن و خسته‌نه‌ ناو ته‌نه‌که‌ی خۆله‌وه، ئه‌وه‌ش که‌ کچان له‌ پێشه‌وه بۆ



دواوه‌ تاره‌ت ده‌گرن و کورانی‌ش له‌ دواوه‌ بۆ پێشه‌وه، بایه‌خی خۆیان هه‌یه؛ چ له‌ پرووانگه‌ی خاوینییه‌وه بی‌ت یان پێده‌گۆژییه‌وه<sup>(١)</sup> بی‌ت.

منداڵ چه‌نده ئه‌و کارانه‌ بکات که‌ له‌ گه‌ل ته‌مه‌نه‌که‌یدا ده‌گونجین، ئه‌وه‌نده هه‌ست به‌ متمانه و گه‌شه‌ی که‌سیتی خۆی ده‌کات.



(١) پێده‌گۆژی (pedagogy): زانستی په‌روه‌ده، په‌روه‌ردەزانی



ئايا هيچ گرفتېڭ له وهدا ههيه، منډال دايك و باوكى يان  
خوشك و براكانى له ته واليتدا بېينيت؟

به لى.

هه نديك له سهرچاوه په روه رده يه كان، پرېنمايى دايكان و باوكان ده كهن  
كه خويان به شيوه يه كى كردارى چونييتى ته واليتكردن نيشانى منډاله كانيان  
بدن.

به شيكى ديكه ي دايكان و باوكانېش زور ئاسايه به لايانه وه له بهرچاوى  
منډاله كهيان ته واليت بكهن، چونكه پيان وايه هيشتا فاميان نه كردووه ته وه،  
كه چى له راستيدا هه دووكيان به هه له دا چوون.

منډال له هيچ كام له قوناغه كانى گه شه كردنيدا، ناييت چاوى به دايك و  
باوكى بكه وىت كاتيك له ته واليتدان.

له سهره تاكانى منډاليدا كه منډال ده بېنيت دايكى ده چيت بو ته واليت و  
خويشى به تهنيا له دهره وه ده ميښته وه، دلته راوكه دايدى گريت. جا بو يه له برى  
ته وهى زورى لى بكه ين و بيخه ينه گريان، ده توانريت له ژير دهرگا كه وه  
به هوى قرديله يان په تيكه وه په يوه ندى له نيوان دايك و منډاله كه دا دروست  
بكرىت. كاتيك دايك په ته كه راده كيښيت و بوونى خوى دووپات ده كاته وه،  
دلته راوكه ي منډاله كه كه م ده بېته وه.



ناييت منډال له هيچ  
كام له قوناغه كانى  
گه شهيدا، دايك و  
باوكى بېينيت ته واليت  
ده كهن.

ته وهش به شيوازيكى دروست دانانريت،  
منډال به ته ماشا كردنى خوشك و براكانى  
فيري ته واليتكردن بېيت. باشتريښ شيوازي  
كردارى؛ به كارهيڼانى بوو كه له يه.





**ئايا ئەو كەموكورتىيانەى دېنە رېى پەروەردەى تەوالىت،  
هېچ كارىگەرىيەكى نەرىنىيان دەبىت لە سەر گەشەى  
سىكسى؟**

دەتوانىن بلىن تا ئەو كاتەى راھىنان لە سەر تەوالىت نەبىت بە ھۆكارىك  
بۆ سەر كوتكردنى دەروونى، هېچ كارىگەرىيەكى خراپى نابىت لە سەر  
گەشەى سىكسى.

ھەندىك جار پەروەردەى تەوالىت بە يەك قۇناغ جىي خۆى ناگرىت،  
لەوانەىە لەبەر ھۆكارى جۇراوجۇر تەگەرەى تى بکەوىت. لەو جۇرە  
حالەتانەدا، هېچ پىويست ناكات خۇمان سەغلەت بکەين. رەنگە وا باش  
بىت وچانىك بدەين، كەى ھەستمان كرد مندالەكە ئامادەىي تىداىە، ئەوكات  
دەست پى بکەينەو.

پەروەردەى تەوالىت لە سەردەمىكدا دەست پى دەكات كە ھىشتا مندال  
كاراىي سىكسىي نىيە، بۆيە خەمى ئەوەتان نەبىت كار بکاتە سەر  
گەشەكردنى لايەنى سىكسى.

ئاشكراىە پەروەردەى تەوالىت، زانىارى و ئارامگرىي دەوىت. زۆربەى  
داىكان و باوكان لەم قۇناغەدا مەينەتى باش دەچىژن، گرنگ ئەوەىە بىزارىي  
خۇمان لە سەر شىوہى فشار و توندوتىژى بە  
رۆلەكانمان خالى نەكەينەو.

**۶۶**  
**پەيوەندىي**

**راستەوخۆ نىيە لە**

**نىوان گەشەى**

**سىكسىي مندال و**

**پەروەردەى تەوالىتدا.**

**۶۷**

سەربارى ئەمانە، ئەگەرى ئەوە ھەىە لايەنە  
نەرىنىيەكانى ئەم قۇناغە، شوينەوارى دەروونىي  
خراپ دواى خۇيان جى بهيلن.

كاتىك بەو مندالەى خۆى تەر دەكات  
دەلىي: "ئەم جارە مىز بکەيت بەخۇتا،



گونه که ت ده برم"، هیچ دوور نییه تهوه بیته گرفتیکى دهروونی بوى. هر  
گرفتیکى دهروونیش چاره سهر نه کریت، گرفتى دیکه ی لی ده که ویته وه،  
له وانه یه گرفته سیکیسیه کانیش یه کیک بن له وانه.

## ئایا دهستلیخستن و هه لگلو فینی ئەندامی زاووزیى مندال له کاتی خاوینکردنه وهیدا، کاریکی دروسته؟

تا بۆمان بکریت، وا باشه له پاککردنه وه ی تهو شوینانه دا ههستیار بین.  
به کارهینانی ئاوی به ورووژم یان هه لگلو فین، شیوازی هه له ی پاککردنه وه ن.  
له دواى مه له کردن یان چوونه ناو ئاوی چه م و ده ریاچه وه، پئویسته به ئاوی  
پاک خۆمان بشۆین، چونکه ریژه ی تهو خوی و به کتریایه ی له خویان گرتووه،  
ده بنه هو ی ههستیارى تهو ئەندامانه. ههروه ها لهو شوینانه ش که بو به کارهینانی  
گشتی کراوه ن، وه ک ساونا و گهرماوه کان، پئویسته بایه خی زیاتر به پاکزی  
بدریت. ئەمه جگه له وه ی باش نییه تهو شوینانه به ته ری بمیننه وه، یان له کاتی  
شتیاندا فشاریان بخهینه سهر، چونکه ئیمه ده زانین له هه ندی حاله تدا - با زۆر  
که میش بیت - دهستلیخستنی تهو ئەندامانه ده بنه مایه ی خوشحالی لای مندال.  
لیره دا هیچ جو ره چیژیکی سیکی له ئارادا نییه، ته نها حاله تیکی که یفه خشه،  
بۆیه ته گهری ته وه هه یه له سهری به رده وام بیت.

== 66 ==

کاتیک مندال  
دهشۆین، دروست  
نییه زووزوو دهست  
بو ئەندامی زاووزیى  
به رین.

دهتوانین له ته مه نی (۳) سالییه وه،  
منداله کانمان فیری شیوازی تاره تگرتن و  
پاکرکردنه وه ی تهو ئەندامانه بکه ین، به لام ئەمه  
به و واتایه نایه ت که خوی ده توانیت به جوانی  
ئه نجامی بدات، دایه گیان و بابه گیان با هه ر  
به رده وام بن.

== 67 ==



به تايهت له كچاندا دهستليخستن و به كارهيئاني سابووني زۆر، دهبيته  
هۆي زياندان لهو مادده پاريزهره سروشتيهي (flora) لهو شوينه دايه، كه  
رهنگه دوا جار سهر بكيشت بۆ ههوكردن.

به كارهيئاني ئاو بهبي دهستليخستن و هه لگلۆفين، سه روزياده بۆ  
راگرتني خاويني ئه و شوينه.

### ئايا دروسته به بهرچاوي خوشك و براكانيه وه، دايببي مندال بگۆردريت؟

گۆرپيني دايببي ئه و خوشك و برايانهي كه له هه مان ره گه زن، به  
به رچاوي يه كتره وه ئاسايه.

به لام ههست كردن به جياوازي ره گه ز لاي مندال له هه ر ته مه نيكد  
سه ري هه لدا، دهبيت له و ته مه نه وه ئه ندامي زاووزي يه كتر نه بينن.

هه نديك پييان وايه ئه گه ر خوشك و برا ئه ندامه كاني يه كتر بينن، ئيدي

66

مندال له هه ر ته مه نيكد

بيت، دروست نيه

ئه ندامي زاووزي ئه و

خوشك/برايه ي بينيت

كه له ره گه زي به رامبه ره.

99

په روشييان بۆي نامييت. ئاخو ره روشي و

تاسه ي مندال، كه ي هه ستيكه به يه ك جار

بينن بره ويته وه!.

مندال كه ده بينيت خوشكه كه ي/برا كه ي

ئه ندامي زاووزي جياواز تري هه يه له خو ي،

ئيتو كو مه ليك قابلي ره وشتي لا دروست

دهبيت. له وانه يه هه ول بدات دهستي لي

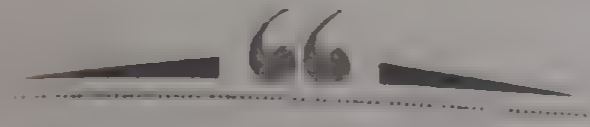
بدات يان له نزيكه وه ته ماشاي بكات، كه ئه مانه ش بوخويان كو مه له

ره فتاريكي بزاركه رن.



له م پرووه ده لاین: ته گهر خوشک و برا له مندا لیدا ته ندامه کانی یه کتری نه بینن، ته وکات ته و پەرۆشی و حزی بیننه شیان لا دروست نابیت.

گرفتیک له وه دا نییه برا براهی/خوشک خوشکه که ی بییت - نه ک سه یری بکات - که دایکی دایبیه که ی ده گوریت، به لام



له حاله تیکدا که مندا ل خوی پس کردبوو، ده بیت ته وه به براهی/خوشکه که ی بو تریت، ته وه شتیک نییه شایانی سه یرکردن بیت.

له پرووانگهی پروه رده ی

مه حرمیه ته وه، وا

په سه نده مندا ل به ته نیا

بیت کاتیک دایبیه که ی

ده گوردریت.



که دایک و باوک به م کارهش هه لده ستن، نابیت به جوریک رهفتار بکه ن وه ک ته وه ی کاریکی نهی نی ته نجام ده دن یان بیان ه ویت شتیک بشارنه وه، به لکو ته وه نده به سه به شیوه یه کی سروشتی بچنه ژووریک تره وه و له وی دایبی مندا له که یان بگورن.

به پیچه وانه وه، مندا له که ی تریان حز ده کات بزائیت چی ده گوزه ریت.



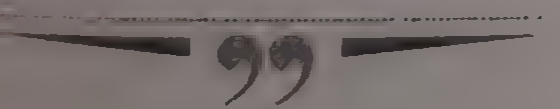
له کاتی دایبی گوریندا

ده بیت به جوریک رهفتار

بکه ین، مندا له کانی تر وا

نه زانن شتیکیان لی

ده شارینه وه.



بو نمونه؛ له وانه یه هه ول بدات پانتولی براهی/خوشکه که ی دابکه نیت، تا بزائیت چی له گوریدایه.

دوای ته مه نی (۲) سالی، دروست نییه

خوشک و برا دایبی گورینی یه کتری بینن،

چونکه له پرووانگهی پروه رده ی مه حرمیه ت و

چه سپینی بنه مای (سنووره که سییه کانه وه)

په سه ند نییه.



## كاتيڭ دايبىي مندالەكەم دەگۆرم، ئاسايىيە باوكى لەو ناوەدا بىت؟

نەك تەنیا باوك، بەلكو ھەر لە بنەرەتەوہ بوونى كەسى سىيەم دروست  
نىيە. با ھىشتا بچووكىش بىت، چ سوودىك لەوہدا ھەيە كەسىكى تر  
تەماشاي حالەتتىكى تايبەتى بكات، ئەمە سەربارى ئەوہى خزمەت بە  
چەمكى (سنوورە كەسىيەكان) ى مندالەكەش ناكات.

❦  
دايبىي نەگۆرىنى مندال  
بە بەرچاوى كەسانى  
ترەوہ، يارمەتتى  
گەشەي كەسىتتى  
مندال دەدات.

ئاورا (aura) ياخود سنوورى كەسى:  
بريتىيە لە سنوورە فىزىكى و نافىزىكىيەكانى  
ھەريەكىمان. مەرۇف ھەز دەكات لە  
چوارچىوہى سنوورەكانى خۇيدا ئازاد بىت،  
واتە دلىيا بىت لەوہى كەس بى مۆلەت  
دەستى بۆ نابات و سەيرى ناكات.  
چەسپاندنى ئەم تايبەتمەندىيە، سوودىكى  
زۆرى دەبىت بۆ گەشەي كەسىتتى مندال.

## ئاسايىيە باوك دايبىي مندالەكەي بگۆرىت؟

❦  
لە گۆرىنى دايبىي  
مندالدا، دەبىت  
رەچاوى بنەماي  
(تەنھا يەك كەس)  
بكرىت.

بەلى، ئاسايىيە.  
ھىچ گىرىتتىك لەوہدا نىيە باوك دايبىي  
كۆرپەكەي بگۆرىت و يارمەتتى ھاوسەرەكەي  
بدات.

❦

گىرىگ ئەوہىيە (تەنھا يەك كەس) ئەم كارە  
بكات، جا ئەو كەسە دايك بىت يان باوك، بەلام  
ئەوہ راست نىيە ھەر جارە و يەكىك پاكى بكاتەوہ و دايبىي بۆ بگۆرىت.



## له حاله تي ناچاريدا، ڪي تر دهتوانيت دايبی منڊال بگوريت؟

هه تاڪو حاله تيڪي ناچاري نه يه ته پيش، پٽويسته يه ڪه س دايبی منڊال  
بگوريت. هه ستاني زياد له ڪه سيڪ بهم ڪاره، دهبيت هوي نه هيليت  
منڊال ڪومهلڪ تايه تمهندي دهرووني پهيدا بڪات، به لام ته گهر ههر چار  
نهما، تهوا پيشناري په پرهوڪردني ته م ريزبهنديه خواره وه ده ڪهين:

### ۱. پيش هه موو ڪه سيڪ، دايڪ يان باوک

ته گهر هاتوو دايڪ ته رڪي گورين و پاڪکردنه وه منڊالي گرتبو وه ته ستو،



#### ته گهر دايڪ

نه يدهتواني دايبی

منڊال بگوريت،

دهبيت باوک تهو

ته رڪه بگريته ته ستو.



به لام به ههر هو يه ڪ بو ماويه ڪ نه يدهتواني تهو  
ڪاره بڪات، تهوڪات دووهم گونجاوترين ڪه س  
بو تهو ڪاره باوڪه، چونڪه ههم له پرووانگهي  
جهسته ي و ههم له پرووانگهي عاتيفيشه وه  
نزيڪترين ڪه سي منڊاله ڪه يه، بهو جوړه هاوبه ندي  
عاتيفي نيوان باوک و منڊال توندوتولتر دهبيت وه.  
به لام ته گهر باوک به بهرده وامي نه يدهتواني تهو

ڪاره بڪات، تهوڪات دهچينه سهر تهو ڪه سهي ڪه له ريزبهندي دووهمدايه.

### ۲. بزاردهي دووهممان، خانميڪي پيگه يشتو وه

له حالتيڪدا ته گهر باوک بهرده ست نه بوو، دهتواني ته رڪي گوريني

دايبی بسپردريت به يه ڪيڪ له م ڪه سانه: نه نڪ، پوور.

ته گهر تهواني ش تواناي تهوه يان نه بوو به بهرده وامي تهو ڪاره بڪهن،

تهوڪات پهنا دهبريته بهر ڪچيڪ ڪه قوناغي ههرزه ڪاري تهواو ڪردوو، يان  
يارمه تدهري مال.



۶۶  
 ئەو كچەى ھېشتا لە  
 قۇناغى ھەرزەكارىدايە،  
 دروست نىيە دايبىي  
 براكەى/خوشكەكەى  
 بگۆرپىت.

بەلام دروست نىيە كچىك دايبىي  
 خوشكەكەى/براكەى بگۆرپىت، كە ھېشتا  
 قۇناغى ھەرزەكارىي تەواو نەكردووە. برا-با  
 ھەرزەكارىشى تەواو كرىپىت-كۆتا كەسە  
 داواى يارمەتیی لى بگۆرپىت. ئەگەر ھەر زۆر  
 خوازىارى بەخپۆكردنى مندالنى، ئەوا دەتوانىن  
 لە كارە لاوەكییەكاندا بەكارىان بخەين.

۳. مەرجىكى تری ئەو كەسەى مندالەكەى دەدەینە دەست و پاكى  
 دەكاتەو، ئەو ھەىە خویشى مندال نەپىت

چونكە بايەخپىدان و بىزنەھاتنەو و نەرمونىانى لە مامەلەدا، پىشەى كەسانى  
 پىگەيشتووە. لەبەر ئەو-بەدەر لە حالەتى  
 پىوېستى-پشت بە خوشكى گەورەيان ئەو  
 خوشكەى دەبەستىن، كە لە قۇناغى خوێندنى  
 ئامادەىدايە. كورپان با لەو تەمەنەشدا بن، كارمان  
 بەسەریانەو نىيە. بەلام دەپىت ئەو ھەش بزانی كە  
 گەنجان لەو تەمەنەدا، زۆر كەيفىان بەو جۆرە كارانە  
 نایەت.

۶۶  
 كورپان دوایەمین  
 بژاردەمان لەو ڕوووەو،  
 كە پشتیان پى بېستىن  
 بۆ گۆرپىنى دايبىي  
 خوشك و براكانیان.

ئایا بەكارھێنانى شاف و كرىم و پلىتە و ئەو شتانە بۆ  
 چارەسەر ئاساییە؟

ئەگەرچى بەكارھێنانى چارەسەر لە پىگەى كۆمەو (anal)، كاریگەرىي  
 نەرىنى پراستەوخۆى نىيە، بەلام پىشنىارى ئەو دەكەین كۆتا پىگەچارەى  
 بەردەممان پىت.



هه موو جوړه ده ستر دنيك بو ئه ندامه كاني ناوچه ي زاووزي، زيان له  
 گه شه ي هه ردوو هه ستي (شهرم و حه يا) ي مندال ده دات، كه دوو هو كاري  
 زور گرنگن له پاراستني مندال له وه ي ده ستر يژي بكريته سهر. وه ك چون  
 گه وره كان هز ناكهن لهو شوينانه وه چاره سهر وهر بگرن، مندال انيش به  
 هه مان شيوه ن.



ئه گهر ههر هيچ  
 ريگه چاره يه كي تر  
 نه بوو، ئه و جا په نا  
 ده بريته بهر چاره سهر  
 له ريگه ي كوومه وه.



كاتيك دايكان و باوكان به مه به ستي چاره سهر  
 ده ست ده بهن بو ئه و ئه ندامانه ي منداله كانيان و  
 ئه وانيش ناره زايي ده رنابرن، ئيتر شته كهيان به لاوه  
 ئاسايي ده بيتته وه، كه چي خوي له بنه رته دتا ده بيت  
 زور هه ستيارانه مامه له بكهن ئه گهر چي بو  
 چاره سهر يش بيت، چونكه ئه و ئه ندامانه چهند  
 شويينيكي تايه تن و دوا هيئه كاني سنووري كه سين.

// له لايه كي تره وه، به كارهيئاني شرينقه ي كوم (enema) له كاتي قه بزيدا،  
 به تايهت بو مندالاني خوار ته مهن (۷) سال، له پرووي پيده گوژييه وه به  
 شيوازيكي دروست دانانريت) ههر چهنده له پرووي پزيشكييه وه ئاساييه. ئه م  
 شيوازه ئازار به خش و ناره حه تكهره ده بيتته هو ي ئه وه ي مندال نه ويرييت له  
 ته واليت دابنيشيت و ترسي ئه وه ي لا دروست ده بيت ته گهر دابنيشيت،  
 ئازاري ده بيت.

به دهر له مه، هه نديك له دايكان و باوكان خه مي ئه وه يانه به كارهيئاني  
 شاف بو دابه زاندي تا به تايهت بو كوران، ده بيتته مايه ي لاداني سيكسي. له  
 راستيدا ئه مه خه ميكه له جي خويدي نيه، چونكه هيچ په يوه ندييه ك له نيوان  
 به كارهيئاني شاف و لاداني سيكسيدي نيه.



== 66 ==

به کارهينانی شاف و

للدانی سيکسی،

هیچ

په یوه نديیه کیان

به سهر یه که وه نییه.

== 66 ==

ده بیټ تهو کریمانهش که وه ک چاره سهر بو

١) تهو ته ندامانه به کار ده هیئرین، بی زور

هه لگلو فین و زهر خسته سهریان به کار بهیئرین.

ههروه ها تا بکریټ منداله که خوی بیکات

باشتره، وه ک له وهی یه کیکی تر بوی بکات.

پیویسته منداله کانمان فیئر بکهین، خویان بهو

کارانه هه ستر.)

ده بیټ تهو بزانین که یه کیکی له هوکاره کانی ده سته پرکردنی مندال، ( child

masturbation) ده گه ریټه وه بو پیکهاته و هه له به کارهينانی تهو دهرمانانهی بو

== 66 ==

١) یه کیکی له هوکاره کانی

خوره حه تکردنی مندالان،

کاریگه ریی تهو

دهرمانانهی که بو

ته ندامی زاووزی به کار

هیئرانون. ٢)

== 66 ==

تهو شوینانهی به کار هیئرانون. به تاییه ت تهو

دهرمانانهی که پیکهاته کیمیا یه کانیان

حه ساسیه ت دروست ده کهن، ده بیټ له ژیر

رینمایي پزیشکی خاوه ن ته زموندا به کار

بهیئرین.

کاریگه ریی تهو چه شنه دهرمانانه، به تاییه ت

له کچاندا زورتر رهنگ ده داته وه، ده بیټه هو

خوران و هه ستیاری تهو شوینانه.

**ئایا هه لپه راندنی مندال له سهر کوش، یارییه کی دروسته؟**

هه لپه راندنی سهر کوش، یاریکردن له سهر ده سکی قه نه فه، مانه وهی

زور له سهر ته سپی یاری، به ستنی که مهری سه لامه تی ناو سه یاره به

جوریکی بکه ویته سهر تهو شوینانه، کو مه له هه لسو که ویتکن ده بنه مایه ی



ههستيارى ئەندامى زاووزى. پەستان خستە سەر ئەو شوپناە يان  
ليخشانديان، لە ھۆکارەکانى دەستپەرى مندا لان.

بۆ خەوتنىش وا گونجاوہ لە سەر دەم نەيانخەوین، چونکە ئەگەرى  
بەئاگاھاتنەوہ و ورووژانى ئەو شوپناە زیاتر



**پۆويستە لە زۆر**

**يارىکردن بەو ياريانە**

**دوور بکەوینەوہ، کە**

**دەبنە ھۆى ورووژاندنى**

**ئەندامى زاووزى.**

دەبیت. خو ئەگەر منداڵ حەزىشى لەو

شۆوازە خەوتنە بوو، بى ئەوہى ھەستى پى

بکات، ھانى دەدەين لە سەر لا بخەویت،

بەتايەتیش لە سەر لای راست، چونکە دل

لای چەپە. خەوتنىش لە سەر ئەو لایە، پەنگە

پەستانى بخاتە سەر.



**ئایا خووى دەستپەر بە ھۆکارى بۆماوہى، لە دايك و  
باوکەوہ دەگوازیتەوہ بۆ منداڵ؟**

نەخیر.

دەستپەرى منداڵ - بەدەر لە ھۆکارە فسيۆلۆژيەکان - دەرئەنجامى  
شۆوازی ھەلەى پەرورەدەيە، لە پىگەى بۆماوہيەوہ ناگوازیتەوہ.

١) دەستپەرى منداڵ لە چىژى سيکسيەوہ سەرچاوہى نەگرتووە، تاكو بلىين  
لادانى رەوشتيە. لە راستیدا ئەم رەفتارە ھىچ جياوازيەكى نيە لە گەل  
خوراندنى ھەر جيەكى تری پىست، بەلام بە بەردەوامبوون لە سەرى،  
بەتايەت ئەگەر ھاوبەندى نيوان دايك و منداڵ لاوازيەت، دوور نيە  
سەربکيشيت بۆ ئالوودەيى و لىي بىت بە خووم

٢) ھۆکارەکانى ھەرچيەك بن لە کووتاييدا دەستپەرى منداڵ کردارىکە بۆ  
خوخلافاندن. کاتيک منداڵ ھەست بە تەنيايى دەکات و ئەو پىداويستىيەى پەر



ناکریته وه که ههیه تی بو پهیوهندی له گه‌ل کهسانی تر، یان که ههست به  
دلشکاوی دهکات و بیزار ده‌بیت، خۆی به پرووی دونیای دهره‌وهیدا داده‌خات و  
به خۆیه‌وه سه‌رقال ده‌بیت. چاره‌سه‌ی ئهم



**ئه‌زموونی سی‌کسی دایک**

**و باوک، هیج**

**کاریگه‌رییه‌کی نییه له سه‌ر**

**ده‌سته‌په‌ری منداڵ.**

**ده‌سته‌په‌رکردنی منداڵ**

**بو‌ماوه‌یی نییه .**



حاله‌ته‌ش - به مه‌رجی چاره‌سه‌رکردنی ئهو

هوکارانه‌ی پیشتر باس‌مان کردن-

به‌هێزکردنی هاوبه‌ندی نیوان دایک و

منداڵه. بو‌ ئه‌وه‌ی ده‌سته‌به‌رداری ئهو

ره‌فتاره‌ی بی‌ت، پێوسته‌ جیگه‌ی ئهو

حه‌زه‌ی به‌ حه‌زیکی به‌هێزتر بو‌ پر بکه‌ینه‌وه.

چ شتیکیش له‌ پهیوهندی نیوان دایک و

منداڵ چی‌تر به‌خشته!

**ئایا خو‌خشاندن و خو‌نووساندنی به‌رده‌وامی منداڵ به**

**شوینانه‌وه، به‌ واتای ده‌سته‌په‌ر دی‌ت؟**

*نعم*

نه‌خیر.

جاری وایه منداڵ له‌تاو بیزاری، خه‌یال‌پرو‌یشتن یان چی‌ژوه‌رگرتن، کرداری

خو‌خشاندن ده‌نوین. به‌تایبه‌تی کوران له‌ نیوان ته‌مه‌نی (۳-۶) سالی‌دا، یاری

به‌ ئه‌ندامی زاووزی‌یان ده‌که‌ن. هیج کام له‌وانه‌ ده‌سته‌په‌ر نین. دیارترین

نیشانه‌ی بینراوی ده‌سته‌په‌ر ئه‌وه‌یه، منداڵه‌که به‌ شیوه‌یه‌کی خیرا و به‌توندی

خۆی ده‌خشی‌نیت و ناتوانیت به‌ر به‌ خۆی بگریت، که ئهو کاره‌ش ده‌کات،

هه‌موو گیانی ده‌بیت به‌ ئاره‌قه. کاتیکیش ده‌ته‌و‌یت بیوه‌ستی‌نیت، کاردانه‌وه‌ی

شه‌رانگیزانه و توند ده‌نوینیت.



ئەم كرده له هەموو تەمەنەكانى پىش شەش سالىدا بەرچا و دەكهوئىت،  
تەنەت له مندالى (۱) سالانه شدا دەبينرئىت، پەيوەنديشى نيه به پرەگەزى  
مندالەكهوه.

له راستيدا مندال به مەبهستى چيئرى سيكسى و ناكات، بەلام دەليى  
چى پرەفتارەكهى بهو جوړهيه، دەبيت ئەو ش بلين كه به ئەنقەست و ويستى  
خوى ئەو كارە ناكات.

(۱) كاتيك مندال له سەر ئەو حالەتە دەبين، دروست نيه تەريقى بكەينهوه و



**تايه تەمەندي دەستپەرى**

**مندال ئەوهيه، به**

**شيوهيهكى بەردەوام و**

**توند و لەگەل**

**ئارەقە کردنه وهيهكى زوردا**

**خوى له شتيك بخشيئيت.**



سووكايهتتى پى بكەين و مەسەله كه زەق

بكەينهوه. چارەسەرەكهشى له سزادان و

ترساندنا نيه، بەلكو له بهيژکردنى

پەيوەنديه عاتيفيه كانيدايه. بەلام ئەگەر و

ليكى بدەيتهوه كه خەريكى بپرەوشييه و

بەزور بەهويت پى تەرك بكەيت، ئەوكات

بزانە كه يادەوهريهكى تال له يادگەيدا جى

دەهيئت. ۴

**ئايە بەكارهينانى زۆردارى لەگەل مندالدا بو ئەوهى شتيكى**

**فیر بکەيت. هەلەيه؟**

(۱) ئەزىهتدانی جهستهى مندال، پالنان و گوشينى به هەر هوپەك بيت،

تەنەت ئەو ش كه به مەبهستى يارى خوت بدەيت بەسەريدا، له پرووى

پيدەگوژيهوه هەلەيه، چونكه ئەو جوړه هەلسوكەوتانە زيان دەدات له

گەشەى (سنووره كهسيهكان)ى ئەو مندالە!



به لام جاری وا هه یه ناچار ده بیت  
(له بهر ته ندروستی مندا له که)، زۆری  
لی بکه یت، له بری ئه وه ی به زۆر و  
زۆرداری دهرمانیکی دهرخوارد  
بده یت، هه ول بده قسه ی له گه لدا  
بکه یت و له دله پراوکییه که ی تیگه یت.  
حه بخواردن، دهرزیلیدان،  
خوینوه رگرتن، ددانکیشان، تیشک،  
خه ته نه کـردن، له نموونه ی ئه و

66  
ئه گهر مندا له نه یو یست کاریک  
ئه نجام بدات، ئه و به  
زۆرلیکردن و ئازاردانی  
جهسته یی پی ئه نجام مه ده.  
چونکه کاریگه ری نه رینی  
ده بیئت له سهر گه شه کردنی  
که سیتییه که ی.

حاله تانه ن که هه موو مندا لیک تا پرا ده یه ک لیان ده ترسیت. گه وره کان له تاو  
سه رنج خسته سهر به رژه وه ندیی مندا له که یان، ئاگیان له وه نییه له لایه کی  
تره وه زیانی لی ده ده ن. چاکی مه که با خراپ نه بیئت، ئه وه یه !.

پیش ئه نجامدانی ههر چاره سه ریکی پزشکی، پیویسته دایک و باوکی  
دله پراوکییه که ی بره وینه وه و بو ی پروون بکه نه وه چه نده ئازار ده کیشیت و  
چی لی ده که ن، ته نانه ت ده توانن پیشتر خو یان به کرداری نیشانی بده ن.  
»به و جو ره، مندا له هه ست به دلناییی و ریزدارییی خو ی ده کات و ئه و

66  
پیویسته دایکان و باوکان  
زانباری بده ن به  
مندا له که یان، سه باره ت  
به و شیوازی چاره سه ره ی  
بو یان ده کریت و بری ئه و  
ئازاره ی پییان ده گات.

به رگری و پیداگرییه ی هه یه تی به رامبه ر  
خۆبه دهسته وه دانی زۆره ملی، نارووشیت  
ته نانه ت له و دوخانه شدا که مندا له  
قه ناعه ت ناهینیت، نابیت په نا به یه نه به ر  
زۆرلیکردن. خو ئه گه ر شته که ههر ده بوو  
بکریت، ئه وکات کاری په سه ند ئه وه یه  
»که سیک قه ناعه تی پی بکات که کاریگه ری



تهنانهت لهو کاتانه شدا

که مندال مله جیره

دهکات و قه ناعهت

ناهینیت، نابیت زوری

لی بکریت.

له سهري ههيه. ته گهر نا به ستنه وهی قوّل و  
قاچه کانی و فشار خستنه سهر سهر و ملی،  
شوینکاری نه رینی له سهر که سایه تی مندال جی  
ده هیلت.

له هه موو حال و باریکدا، پیو یسته ته وهی بو  
باس بکریت که ههر ده بیت چاره سهره که ته نجام  
بدریت. خو ته گهر ترس و دلهر او که که ی هه بوو،

پیو یسته بیره وینینه وه، نه ک بمانه ویت له یه ک دوو خوله کدا بیته سهر قسه ی  
ئیمه، واته ههنگاوبه ههنگاو بو ی بچین نه ک به کتوپری.

ئایا هیچ گرفتیک له وهدا ههیه، مندال له بهرچاوی کهسانی

تر جل بگوریت؟

ههر له بهر ته وهی منداله و نازانیت شهرم و حهیا چیه، دروست نیه له  
بهرچاوی کهسانی تر دا ناچار ی جلگورین بکریت. چون گه وره کان له  
بهرچاوی کهسانی تر جله کانیان ناگورن و نیگهران ده بن به وهی ته ماشا  
بکرین، ههر بهو شیوهیه ده بیت ههنگاوبه ههنگاو مندال فیر بکریت له  
هه موو شوینیکدا جله کانی نه گوریت.

لهو حاله ته سروشتیان شدا که مندال ئاره قه ده کاته وه، یان جله کانی پیس  
دهکات و خو ی تهر دهکات، مهرج نیه له بهرچاوی ته وانی تر بیگورین،  
دروست وایه بیبهینه شوینیکی تایه تی و لهو ی یارمه تی گورینی جله کانی  
بدهین. (ته گینا که له لای کهسانی تر به پهله پروسکی دهیگوریت، ههستی  
مه حرمیهت و سنوره که سییه کانی زامدار ده کهیت.)



پئويسته هيواش هيواش فيري ئه وهى بكهين، كه له دواى ته مهنى (٣)

سالييه وه، لاي كه ساني تر خوى نه گوريت. خو

ئه گهر پئويستيشى به يارمه تى بوو، پئويسته  
بنه ماي (ته نها يه ك كه س) پياده بكهين.

ئهو شتانهى

گه وره كان له كاتى

جلگوريندا پيى بيزار

دهبن، مندا لانيش

پيى بيزار دهبن.

به تاييه ت له كاتى گوريني جلى ژيره وهدا، ئهو  
كه سهى دهى گوريت / پئويست ده كات سهيرى  
جهستهى مندا له كه نه كات و شتيك نه كات  
مندا له كه شهرم بكات. ئه وهنده به سه زهرده خه نهى

له سهر ليو بيت، تا مندا له كه ههست به ريزدارى جهستهى بكات.

دايك و باوكى هو شمه ند له هه موو ههنگاو يكي گوريني مندا له كه ياندا،  
موله تى لى وهرده گرن و ئاگادارى ده كه نه وه. بو نموونه؛ ده لين: "ئيستاش به  
يارمه تى خوكت، پانتوله كه ت داده كه نم." مندا ل مافى سروشتى خو يه تى،  
زانبارى هه بيت دهربارهى ههر مامه له يه ك كه په يوه ندى پئوهى هه يه.

هه موو كرداريك له سهر جهستهى مندا ل تاييه ته، جا له بهر كردن و گوريني  
پوشاك بيت يان به كارهينانى دهرمان و چاره سهر. دروست كردنى ئهو ههستهى  
كه هيچ كه س مافى دهستتوه دانى ئهو جهسته يه ي نيه، پوليكي گرنى ده بيت  
له وهى ئهو مندا له كه ستييه كى ريزدارى هه بيت.

له لايه كى ديكه وه، جلگورين و جله بهر كردن  
يه كيكه له ورده كارييه كانى ژيانى مروف. هه لباردن  
رهنگى گونجاو و ليهاتن و جوانپوشى، له ره گه زه كانى  
كه سايه تى خواهن ريزن. جارى وايه مندا ل له تاو  
په له پهلوى دايك و باوكى، نازانيت چيى له بهر كردووه.  
ئهو مندا لهى له پرووى پوشاك و جلوبه رگه وه بايه خى

كاتيك مندا ل

جله كانى

ده گوريت، نابيت

ته ريق بكرتته وه.



پي نه دراوه، له پرووی کومه لایه تیشه وه بایه خي پي نادریت.

جلوبه رگی منډال پيوسته به گویره ی ته مه نه کي بیت. زیاتر پيشناری  
هه لېژاردنی ته و پوښاکانه ده که یین که وینه ی کاره کتري فیلمکارتون و تهو  
شخانه ی پتو نه یی، بو تهو ی منډال لاسایان نه کاته وه. هه روه ها به دروستی  
نازانین منډال هاوشیوه ی گه وره کان پوښیت، وه ک تهو ی کوپیه کی  
بچووکراوه ی تهوان بیت. /زور جاریش گه وره کان گه زگه ز بالا ده کهن که  
منډاله کانیا ن به پانتول و بوینباخ یان عهزی بوو کینییه وه ده بینن، له کاتیکدا  
له پرووی پیده گوژییه وه به په سهند دانانریت، چونکه وا هه ست ده کات  
ناچاره شکوی جله کانی رابگریت.

تهو منډاله ته مه ن (۷) سالانه یی قات و بوینباخی له به ردایه، ناتوانیت  
به ئاره زووی خوی هه لېبه زودابه ز بکات و لیړه وه بو تهو ی رابکات.  
تهوانه شی ده بینن، هه مه له ی که سیکي پیگه یشتووی له گه لدا ده کهن، ته مه ش  
ده بیته هو ی چه واشه کردنی تهو منډاله، چونکه چاوه ری تهو ده کات  
کاته کانی تریش ئاوا بایه خي پي بدن و بین به ده ور وخولیدا.

له لاه لام جی اوازه ته گهر منډال له بو نه  
تایه تییه کاند، له نمونه ی (ناهنگ و جهژن  
و سالیادی له دایکبون) دا، جلی تایه ت بهو  
یادانه له بهر بکات. به لام جاری وایه له  
ناهنگی هاوسه رگریدا، ده بینن جلی بووک  
و زاوایان کردو وه ته بهری دوو منډالی  
خنجیلانه و قولیان پي کردوون به قولی  
یه کدا، له راستیدا تا بللی رهفتاریکی هه له یه.)

66  
ته گهر پیویستی کرد دایک

یان باوک یارمه تی  
منډاله که یان بدن له  
گوپینی جله کانیدا،  
ده بیت ره چاوی بنه می  
(ته نها یه ک که س) بکه ن.



## ئاساييه دايك و باوك له بهرچاوى مندا له كه يان جله كانيان بگورن؟

نه خيتر، ئاسايى نيه.

وهك پيشتر ئاماژه مان بو كرد، له دواى ته مه نيكي ديارى كراوه وه ره چاوكردنى بنه ماي (ته نيايى له جلگوريندا)، به شيكى گرنكه له گه شهى كه سييتى مندا. ديوى دووه مى ئهم بنه مايه ئه وهيه، كهس نه بينيت و سه يري هيچ كهس نه كات له كاتى جلگوريندا.

دايك و باوك ده بيت ئاگادارى ئهم خاله بن، ته ناهت ئه گهر له ژوورى خو يشياندا بن. كاتي ك مندا له بينيت دايك و باوكى له هه مان ژووردا جله كانيان ده گورن، ئه وه ديت به ميشكيدا كه: "بو چى دايه و بابا پي كه وه جله كانيان ده گورن؟".

له پيناو پهره دان به چه مكى سنووره  
كه سييه كان لاي مندا، پيشنيارى ئه وه  
ده كه ين له و كاتانه دا كه مندا لى ليه، دايكان  
(باوكانيش بنه ماي (ته نيايى له جلگوريندا)  
له نيوان خوياندا جييه جى بكهن، نه ك  
ئه وهى مندا له كه يان بنترنه دهره وه و پي كه وه

چهنده په يره وي بنه ماي  
(ته نيايى له خو گوريندا)  
بكريت، هيلى سنووره  
كه سييه كانى مندا  
ئه وه نده تو ختر ده بيتته وه.

خويان بگورن چونكه ئه وكات چهندين پرسىارى سه يروسه مه ره ميشكى مندا له كه يان ده ته نييت و سازگارى بير كردنه وه كانى ليل ده كات. بو نموونه؛ له و حاله تانه دا دايكان و باوكان ده توانن به م جو ره مامه له بكهن: "گيانه كه ي دايه، با ئيمه بچينه دهره وه، بابا جله كانى ده گوريت." به لام نه ك مندا له كه بكهنه دهره وه و خويان له ژووره وه بمينه وه.



کاتیک پرسپاری ئه وهی کرد؛  
 بوچی نابیت دایک و باوکی بینیت  
 که جلهکانیان ده گورن، ده توانین بهم  
 شیوهیه وه لامی بدهینه وه: "حهز  
 ناکات/شهرم ده کات که سیکی تر  
 جهسته ی بینیت. "هاوکات ئه م  
 وه لامه ههستیاری منداڵ توندوتولتر  
 ده کاته وه، سه بارهت به وهی که  
 جهسته ی ئه ویش له لایه ن که سی  
 دیکه وه نه بینیت.

که منداڵ پرسپی بوچی نابیت  
 دایک و باوکی له کاتی  
 جلگوریندا بینیت، ده توانین  
 بهم جوړه وه لامی بدهینه وه:  
 "چونکه پی خوش نییه  
 که سیکی تر جهسته ی بینیت."

به شیک له دایکان و باوکان پێیان ئاساییه دایک و کچ یان باوک و کوپ  
 پیکه وه بن، کاتیک جلهکانیان ده گورن، له راستیدا جیاکارییه کی له و جوړه  
 هه له یه، ئیمه ده بیت هه ولی ئه وه بدهین بنه مای (ته نیایی له جلگوریندا) بی  
 جیاوازی له ره گهز و ته مه ندا جیه جی بکه یین. ئاخر حیکمه تی ئه م بنه مایه له بهر  
 جیاوازی ره گهزی ئه ندامانی خیزان نییه، به لکو له بهر پاراستنی (سنووره  
 که سییه کان) ی تاکه. ئه مه به دهر له وهی ئه و ره فتاره ده بیت هه کاری پولینکاری له

سه ر بنه مای ره گهز، که هه ر له بنچینه وه  
 هه له یه.

چ منداڵ جلهکانی بگوریت  
 چ دایک و باوک، وا باشه  
 له هه ردوو باره که دا دهرگای  
 ژووری جلگورین به داخراوی  
 بمینیته وه تا لیده بیته وه.

منداڵانی ته مه ن (٠-٤) له ته نیایی  
 ده ترسن، هه ز ده که ن دایک و باوکیان  
 به رده وام له لایان بن، بویه ره نگه به ته نیا  
 مانه وه یان تا ئه و کاته ی دایک و باوک  
 جلهکانیان ده گورن، شتیکی باش نه بیت.



چار چييه؟ لهو حاله تانه دا ده توانين پييان بليين: "ئازيزه كه م، ده تواني چاوت دابخه ي تا جله كانم ده گورم"، يان "بيزه حمه ت ده توانيت پروو بكه يته ته وديو، تا ته واو ده بم."

## هيچ كيشه يه كه له وده ا هه يه، مندا ل شيو ازي جلو به رگي ته و خيزانانه بينيت كه كلتووريان جياوازه؟

نه خير، هيچ كيشه نيه.

به پيچه وانه وه، پيكه وه بوون و كاتبه سه ربردن له گه ل كه ساني تر كه كلتوور و ته رزي ژياني جياوازيان هه يه، مايه ي ده وله مه نديه بو مندا ل. ته و تيكه لاوي و به ريه ككه وتنه كلتووريه ي كه له كو مه لگه فره كلتووره كاندا ديته كايه وه، ده بيته هو ي ته وه ي مندا ل بكه ويته به راوردكاري له نيوان ته رزي ژيان و دونيا بيني ته واني تر و خيزانه كه ي خويدا، ته وه ش بوخوي پيشهاتيكي ته ندروسته. بو نموونه؛ كه ده بينيت جله كانى پوورى يان خانمى دراوسيكه يان له وانه ي داىكى جياوازه، چاوى به پرووى جياوازي و هه مه ره نكيه كاندا ده كريته وه. تاكو كلتوور و فرهه ننگي جياوازيش بينيت، ته وه نده ي تر كه سىتيه كه ي خو ي ده گريت و ئاسوى تيروانينى فراوانتر ده بيت.

۶۶  
ئاشنايى مندا ل به  
كلتووره جياوازه كان،  
يارمه تىي گه شه ي  
ده دات نه ك له رپى لا  
بدات.

سته م ده كه يت له مندا له كه ت، ته گهر  
چاوه رپى ته وه ي لى بكه يت ته نها و ته نها  
له گه ل زينگه و هاو ره نكه كانى خويدا په يوه ندى  
دروست بكات. خه مت نه بيت، ئاشنا بوونى به  
كلتوور و ژياني كه ساني تر، له خيزانه كه ي  
خوى داينا برپيت.



گرنگ ئەوێه پەيوەندی نێوان منداڵ و خێزانە کە ی تەندروست بێت.  
 ئە گەر لە ناو خێزانە کەیدا دلخۆش بوو و هاوبەندییەکی پتەوی بە دایک و  
 باوکیهوه هەبوو، بێنی شێوازی ژیا نی کەسانی تر بەرەو پێشی دەبات.

بەلام ئە گەر هەستی ناخۆشی بەرامبەر دایک و باوکی هەبوو و کەشی  
 خێزانیان لە گفتوگۆ دوور بوو، بەدڵنیاییهوه ئەوکات بە کەسانی تر کاریگەر  
 دەبێت.



هیچ منداڵێک ناتوانیت گوێرایه لێ پەهای بو  
 خێزانە کە ی هەبێت و تەنیا لە ژێر کاریگەری  
 خێزانە کەیدا ب مینیتەوه. هەر هەولێکی لەو جوړه،  
 منداڵ و دایک و باوکیش ماندوو دەکات.



هەندێک جار منداڵ لە قوتابخانەدا حەزی دەچیتە سەر پۆشینی کۆمەڵە  
 جلۆبەرگ و جوانکارییه ک، کە پەنگە بە لای دایک و باوکهوه نامۆ بن.  
 لێره دا مامەڵە ی تەندروست ئەوێه، دایک و باوک پێگرييان لێ نە کەن ئە گەر  
 زانیان شتە کە گونجاوه. خو ئە گەر گونجاو نەبوو، دەتوانن بکەونه گفتوگۆ  
 لە گەڵاندا و پوو نکر دهنهوه ی لۆژیکیان پێشکەش بکەن.

منداڵ لە پێگه ی چاویلک دهنهوه فێری هەلسوکه و تکر دهنهوه ی، بۆیه



شتێکی ئاساییه جار جار پەرۆشی بو دروست  
 بێت و خوو بداته پەفتار و پۆشاک ی دە گمەن و  
 جیاواز، واتە شایانی ئەوێه نییه زۆر لە سەری  
 بوەستین. هەندێ کاتیش پێویست دەکات بە  
 جلۆبەرگی خو مآلییهوه بە شدار یی بۆنه  
 نە تەوێه کەن بکات، تا کو هەستەکانیشی  
 تێکەلی هەلسوکه و تەکانی بن.



پێزگرتنی دایک و  
 باوک لە خواستەکانی  
 منداڵ، واتای ئەوێه  
 نییه هەموو شتێکیان  
 بە قسە بکەیت.



## تا چ سنووريك ريگه دهرپيت منداڭ بهرووتى له ناو مالددا بگهرپيت؟

له كاتى گورپنى داييدا، منداڭان حهزيان له وهيه ههلبستنه وه و بهرووتى به ملا و نهولادا رابكه. ههنديك جاريش پيش نه وهى جل له بهر بكه، له گهرماو دينه دهره وه و دهيكه به يارى. نه مه تا بلي شتيكى ئاساييه، هيچ په يوهنديه كى به سهر خراپى گه شهى سيكسيه وه نيه. نه وه ههوا خوشهى بهر پيستي دهكه وپت، نه و ئازاديهى له نهجامى رزگارپوونى له دايى ههستى پى دهكات، زور بوى باشه. پويست ناكات خو مان سه غلته بكهين و بيكهين به ههرا، وازى لى يينه با بو خوى له وههسته خوشه دا بڙى.



دواى ته مهنى (۳)  
سالى، په سه نه نيه  
منداڭ بهرووتى به  
ناو مالددا بگهرپيت.

جارى واشه به هوى ته سكى يان زبرى  
جله كانيه وه، خواخوايه تى قوتارى پت لپان.  
جلى نايلون و ئاره قه كيش ده پته هوى  
ناره حه تى. جلى نه رمونول و لوكه زياتر په سه نه.  
ته سكى و زبريش، منداڭ ناره حه ت دهكات.



گرنگ نه وهيه له بهرچاوى كه ساني تر به  
پرووتى نه گهرپت. بنه ماي ته نيایى، بو دايى گورپن و خو پوشته كردنى دواى  
گهرماويشه.

(( له دواى ته مهنى (۳) ساليه وه، ده پت نه وه بو منداڭ پروون بكرپته وه كه  
ته نانه ت لاي دايكيشى نابيت بهرووتى هاتوچو بكات. ))



## چی بکریٽ باشه ٺه گهر دايڪ و باوڪي به پرووتي بيني؟

پاش ته مهنی (۳) سالی، منڊال له هر ته مهنیڪدا بیٽ، تووشی  
سهرسامی ده بیٽ ٺه گهر که سیڪ به پرووتي بینیت. شتیکی ٺاسایه، یان  
خیرا ٺه و شوینه جی ده هیلیٽ، یان له جیگهی خویدا و شک ده بیٽ.  
له بهرام بهر ٺه و حاله ته چاوهر وانه کرا وانه دا، له وانه یه هه ست به شهرم  
یان خه تاباری بکات.



ده توانین پرووداوه

کتوپره کان بکهین

به دهر فته تی

فیڙکردن.

یه که م کاری که سی پیگه یشتو و ٺه و یه، نه هیلیٽ  
منډاله که هه ست به خه تاباری بکات، نه ک بچیٽ  
له خووه کاردانه وه بنویٽیت.

منډاله که خوئی له شهرمدا سوور و شین

هه لگه راوه، ئیتر چ پیویست ده کات تو بیٽ

کاردانه وه یه کی رهق بنویٽیت و شوینه واریکی ناخوش له یادگه یدا جی بهیٽیت!

ژینی پر جوش و وزه ی منډال، وا ده کات به زه حمه ت فیڙی ٺه وه بیٽ له  
دهرگا بدات ٺه و جا بیته ژووره وه. به تایه ت منډالانی خوار ته مهن (۷) سال،  
زووزوو ٺه وه یان لی به سهردا دیٽ. پیویسته دایکان و باوکان ٺه و ساتانه  
گه وره نه که ن و نه یکه ن به یاده وهریه کی ناخوش له یادگهی پو له که یاندا.



ده توانین

منډاله کانمان فیڙ

بکهین، له و جوړه

حاله تانه دا وای

لییوردن بکهین.

خودی پرووداوه که ی بیر ده چیته وه، به لام ٺه و

کاردانه وه یه لی بیر ناچیته وه که له و کاته دا

پرو به پرووی بووه ته وه.

منډال له تاو شهرم و سهرسامی خوئی،

چاوی داده خات یان خیراده پرواته دهر وه.

پیویسته که سی بهرام بهریش وه ک کاردانه وه یه کی



سروشستی، به په له شتیک بدات به خویدا یان خوۍ بداته په نا شویتیک. ئەم  
 چه شنه پرووداوانه له زهرده خه نه یه ک زیاتر هه لئاگرن، بۆیه وا باشه زۆر  
 له سهریان نه پوین. ئەوجا که هه ستمان کرد مندا له که له ژیر کاریگه ری  
 پرووداوه که هاتوو ته دهره وه، ده توانین به شیوه ی کرداری فیری بکهین چون  
 بچیته ژووری یه کیکی تره وه.

ههروه ها ده بیت به شیوه ی کرداری فیری ئەوه ی بکهین چون خوۍ  
 داپۆشیت، ئەگەر له لایه ن یه کیکه وه له  
 دۆخیکی نا ئاساییدا بینرا. هه ر له چو نیتی  
 خو داپۆشین به شتیک، تا کو ده گاته شیوازی  
 راوه ستانی.

٦٦  
 پئویسته به کرده یی بۆ  
 پروون بکهینه وه، که چون  
 جهسته یی خوۍ  
 بیاریژیت له وه ی  
 یه کیکی تر چاوی پئی  
 بکه ویت.

(( به به ردیک دوو نیشانه ده شکینین:  
 یه که میان، ناهیلین هه ست به خه تاباری بکات.  
 دووه میان، دهره تی فیروونی ئاکاریکی نو  
 دهره خسینین. ))

## ئاساییه مندالی کور له گه ل دایکیدا بخه ویت؟

ئهی بۆ نا!

مندال کچ بیت یان کور، پئویسته به درژایی (٢٤) مانگ له گه ل دایکیدا  
 بخه ویت، به تایبه ت له قوناغی شیرخواردندا ئەم پینگه وه ییه سوو ذنی بۆ  
 هه ردوو لایان هه یه. ئەو مندالانه ی دوو سالی یه که می ته مه نیان لای  
 دایکیانه وه ده خه ون هه ستی دلنایی و متمانه یان له ئاستیکی به رزدا یه، واته  
 هاو به ندیی متمانه داریان هه یه له گه ل دایکیاندا، هه ر بۆیه دوا ی ئەو ته مه نه  
 به ئاسانی له دایکیان جیا ده بنه وه.



پيچه وانەي ئەمە، وپرکن دەردە چن و بەردەوام بە دایکیانەو نووساون.  
 پاش ئەو (۲۴) مانگە، دەبیت هەنگاوبەهەنگاو جیابوونەو روو بدات.  
 بە پینانە (۳۰) مانگی، دەبیت ئەو قوناغە کوتایی هاتبیت.

ئەو مندالانەي هیشتا لە سەر شیر بەردەوامن، پتوێستە لەو بەدوا لە شیر  
 بپرێنرێنەو. بێگومان ئەو هەنگاوه دڵپراوکه و بێزاریی مندال بەدوای خۆیدا  
 دەهینیت، بەلام کەشی دلیایبەخش و دلدەرەوێ دایک ئەو بۆشایبە پر

دەکاتەو. کاتیکیش هاوسەنگی بەدەست  
 هینایەو، دووبارە دەست دەکەینەو بە  
 پرۆسەي جیابوونەو لە دایک.



**ئەگەر لادانی کەسیتی**  
**لەئارادا نەبیت، ئەوا هیچ**  
**گرفتیک لە پیکەو خەوتنی**  
**دایک و کور یان باوک و کچدا**  
**نییه. بەستنهوێ ئەو هەش بە**  
**سێکسەو، پيچه وانەي**  
**سروشتی ئادەمییه.**

خەوتنی دایک و مندالیش پیکەو لە  
 دوای (۳۰) مانگی، رەنگە بە خووگیری  
 کوتایی بیت و پرۆسەي جیابوونەو  
 مندال قورستر بکات.

هەندیک پینان وایە لە دوای (۶)  
 مانگیه، دەبیت مندال لە شیر

بپرێتەو و جیگەي جیا بکریتهو. بە پرۆای ئیمە، ئەو بۆچوونیکي  
 دروست نییه. ئاخەر هیشتا مندال ئەو هەندە هەستی متمانەي پەیدا نەکردووه،  
 تاکو بە زۆر و گریان لە دایکی جیا بکریتهو. زانستی پێدەگوژی پیمان  
 دەلێت، مندال بەرامبەر هیچ هەنگاوێکی سروشتی ناگری و کاردانەوێ  
 نەرینی نانوییت، ئەمە جگە لەوێ هەم دایکیش و هەم مندالیش پتوێستیان  
 بە دروستکردنی ئەو هاوبەندییه عاتیفییه لە نیوانیاندا.

هیچ دایک و باوکیک (بەدەر لەوانەي لادانی کەسیتی و نەخۆشیی  
 عەقلیان هەیه)، هەستی سێکسی بەرامبەر پۆلەکەي نییه. هیچ مندالیک

به‌وه توووشی لادانی سیکیسی نابیت، (۲۴) مانگ شیرى دایکى بخوات و لایه‌وه بخه‌ویت.

به‌ریه‌ککه‌وتنى

جه‌سته‌یى، مهرجى

سه‌ره‌کى دروستبوونى

هاوبه‌ندى نیوان دایک

و کۆرپه‌یه.

له‌و ته‌مه‌نه‌دا که هیشتا مندال هوشى

نه‌کراوه‌ته‌وه، ههر شتیک بیته ریگر له

نزیکبوونه‌وى دایک و مندال، به زیان

ده‌شکیتته‌وه به سهر هاوبه‌ندى عاتیفى نیوانیاندا.

ههرچۆنیک بیت پاش ته‌مه‌نى (۴) سالى،

مندال پیوستى به‌وه‌یه له ژوورى تایه‌تى خۆیدا

بخه‌ویت. به‌وه‌ش هه‌ستى سه‌ره‌خۆیى خۆى وه‌ک تاک به‌ره‌وپیش ده‌بات.

تاکو ته‌مه‌نى (۷) سالیس ئاسایه مندال جاروبار هه‌ز بکات بیته لای دایک و

باوکى، به‌و مهرجه‌ی بۆ ماوه‌یه‌کى کاتى بمیئته‌وه و بۆ خه‌ویش بچیتته‌وه

ژووره‌که‌ی خۆى.

به‌گویره‌ی ریسا په‌روه‌رده‌یه‌کان، مندال ده‌بیت له‌و شوینه خه‌به‌رى بیتته‌وه که

لێى خه‌وتوو. ریئمایمان بۆ دایکان و

باوکان ئه‌وه‌یه، په‌چاوى ئه‌م لایه‌نه بکه‌ن.

له ته‌مه‌نى (۷) سالى

به‌دواوه تاکو بالغوون، به

هه‌موو شیوه‌یه‌ک ده‌بیت

مندال له جیگه‌ی خۆیدا

بخه‌ویت و له جیگه‌ی

خۆشیدا چاو هه‌لبیئت.

له ته‌مه‌نى (۷) سالیس به‌دواوه تاکو

قوناغه به‌رایه‌کانى ته‌مه‌نى بالغوون،

ئیدی مندال ده‌بیت به‌ته‌واوه‌تى له جیگه‌ی

خۆیدا بخه‌ویت و له جیگه‌ی خۆشیدا

چاو هه‌لبیئت. له‌م ته‌مه‌نه‌شدا ئاسایه

جاروبار هه‌ست به‌ترس و دل‌ه‌راوکه و

بۆشایى عاتیفى بکات و پیوستى به‌دایک و باوکى بیت، به‌لام له‌گه‌ل

بالغووندا ئیتر پیوست ده‌کات به‌ته‌واوه‌تى له جیگه‌ی خۆیدا بیت. ئه‌گه‌ر



هاتوو به ده گمه نیش پئویستی به دایک و باوکی بوو، پئشنیاری ئه وه ده کهین  
 ئه وان بچن بۆ لای نه ک ئه و بیّت بۆ لایان.

## ئایا دروسته دایک و باوک و مندال پیکه وه بخهون؟

ئه و مندالانه ی ته مه نیان له نیوان (۰-۲) سالدایه، ده توانن به بهرده وامی  
 لای دایک و باوکیان بخهون، به لام له (۳۰) مانگی به دواوه دروست نیه.



شه و له کویدا

خه وتبوو، به یانییش

که چاوی کرده وه،

پئویسته هه ره له و

شوینه دا بیّت.



وه ک پئشتریش ئامارهمان پی دا، دوور نیه  
 مندال له گه وره ییشدا جارویار ترس و دلهره واکه ی  
 بۆ بیّت و هه ست به لاوازی خۆی بکات و  
 پئویست بکات بچیت بۆ لای دایک و باوکی تا  
 خه مره وینی بکه ن. ئه مه حاله تیکی زۆر ئاساییه، به  
 مه رجیک دواتر بچیته وه سه ره جیگه ی خۆی.

دووباره بوونه وه ی ئه م حاله ته تا یه ک دوو

جاریش له مانگی کدا ئاساییه، به لام ئه گه ره هه فتانه دووباره بوویه وه، مانای



هۆکاری هاتنی مندال

بۆ ژووری دایک و

باوکی هه رچییه ک

بیّت، ناییت خیرا ره ت

بکریته وه.



وایه گرفت ی منداله که له وه قوولتره که بیرمان لی  
 کردووه ته وه، ده بیّت به دوا ی ره گوریش ه ی  
 هه سه ته کانیدا بگه ریین، ره نگه پئویست به  
 هاوکاری که سی پسپۆریش بکات.

به هه رحال، هۆکاری هاتنه که ی هه رچییه ک

بیّت، پئویسته خیرا ده ست نه نیین به پروویه وه و

هه سه ته کانی به بچووک سه یر نه کهین. ده توانین

به م شیویه ی خواره وه مامه له ی له گه لدا بکهین:

کاتیک منداڻ به باريکي دەر وونی شله ژاوه وه هانامان بو دهيتيت،  
 سه رتا پتويسته له پال خوماندا پالي بخهين و له باوه شي بگزين، نه و جا پي  
 بلين: "ته گهر چهز ده کيت، با بچين بو سهر

== 66 ==

پاش نه وهی باوه شي  
 کرد به دايکيدا و توژیک

لاي مایه وه، دايک و  
 منداڻ پيکه وه ده چن بو  
 سهر جيگهي منداڻه که.

== 66 ==

جيگه کهي خوت؟" له وي لاي ده مينينه وه تا  
 خه وي لي ده که ویت. پاشان ده گهرينه وه بو  
 ژووري خومان.

منداڻه که له سهر جيگه کهي دايک و باوکی  
 خه وي لیده که ویت، ئينجا هه لیده گرن و  
 ده يبه نه وه بو سهر جيگه کهي خوي، ته مه له  
 پرووي پیده گۆڙيه وه دروست نيه.)

ئايا هيچ گرفتیک له وه دا هيه خالوزا و پوورزا و ئاموزا  
 پيکه وه بخهون؟

بنه ما سه ره کيه که تان بير ده خه مه وه: دروست نيه دوو کهس پيکه وه له  
 يه ک جيگه دا بخهون، جا خوشک و برا بن يان ههر په يوه ندييه کی دیکه ي  
 خزمایه تی.

== 66 ==

له ته مه ني (٤) سالي  
 به دواوه، نابيت  
 منداڻان له سهر  
 يه ک جيگه بخهون.

== 66 ==

خو ته گهر له بهر بهر ته سکی ژوور و نه بوونی  
 پيخه في پتويست هيچ چاريکی دیکه نه بوو،  
 ته وکات ته و منداڻانه ي ته مه نيان (٤) سالان و بو  
 خواره وه يه، ده توانن پيکه وه له سهر يه ک جيگه  
 بخهون. ١)



پیشنیاری ئه‌وه ده‌که‌ین منداڵ تا ته‌مه‌نی ده‌گاته (۷) سالان، له‌گه‌ڵ خوشکه‌ه‌ی یان براکه‌ی له‌ یه‌ک ژوور و له‌ جیگه‌ی جیاوازا بمیڤنه‌وه، چونکه ئه‌وه په‌یوه‌ندی نیوانیان به‌هێزتر ده‌کات.

خۆ ئه‌گه‌ر دایک و باوک توانایان هه‌بێت له‌ ته‌مه‌نی (۷) سالێ به‌دواوه ژووری تایه‌ت بۆ منداڵه‌کانیان ته‌رخان بکه‌ن، کارێکی زۆر باش ده‌که‌ن. له‌ ته‌مه‌نی (۷) سالیش به‌دواوه، ئه‌وپه‌ری تا (۱۰) سالێ گونجاوه له‌ یه‌ک ژووردا بمیڤنه‌وه، له‌وه‌به‌دوا گه‌شه‌ی که‌سیتی منداڵ داخواری ئه‌وه‌یه هه‌ریه‌که‌یان ژووری تایه‌تی خۆی هه‌بێت.

66

له‌ چاوی دایه‌گه‌وره و  
بابه‌گه‌وره‌دا نه‌وه‌کان  
هه‌موویان خوشک و بران،  
به‌لام راستیه‌که‌ی ئه‌وه‌یه  
ئه‌وان خوشک و برا نین،  
ئامۆزا و خالۆزا و پوورزای  
یه‌کن.

99

پێکه‌وه خه‌وتنی خزمان له‌ سه‌روو  
ته‌مه‌نی (۴) سالیه‌وه دروست نییه، چ  
له‌ یه‌ک مالدایان له‌ میوانی.

له‌ میوانیدا تا ته‌مه‌نی (۷) سالێ  
ئاسایه منداڵی خزم و خوی له‌ هه‌مان  
ژوور، به‌لام له‌ جیگه‌ی جیاجیادا  
بێخه‌ون. بۆ ئه‌و ئامۆزا و پوورزا و  
خالۆزایانه‌ش که له‌ هه‌مان مالدایان ده‌ژین،

له‌ دوا‌ی ته‌مه‌نی (۴) سالیه‌وه باش نییه له‌ هه‌مان ژووردا بمیڤنه‌وه، هه‌رچۆنیک  
بووه ده‌بێت له‌ ژووری جیاوازا بمیڤنه‌وه.

گه‌وره‌کانی خێزان وه‌ها بیر ده‌که‌نه‌وه که نه‌وه‌کانیان وه‌ک خوشک و برا  
وه‌هان، بۆیه ئاسایه به‌ لایانه‌وه لێک نزیک بینه‌وه و له‌ هه‌مان ژووردا بمیڤنه‌وه،  
به‌لام ئه‌مه بۆ چوونیک ته‌ندروست نییه. لێکنزیکبوونه‌وه‌ی خالۆزا و ئامۆزا و  
پوورزا، هه‌رگیز وه‌ک نزیکبوونه‌وه‌ی خوشک و برا نییه له‌ یه‌کتری.

خیزانه کان له ناو خوځاندا ده لښ: "ئاساييه  
 هه ردو وکیان کچن"، یان "چی ده بیت کورن، با  
 بوخوځیان پیکه وه بمیننه وه"، نهو جوړه خیزانه  
 ده بیت بزنانن که نهو وه هه لسوکه و تیکي دروست  
 نییه.

په یوه نډی نیوان  
 ناموړا و خالوړا و  
 پوورزا وهک  
 په یوه نډی نیوان  
 خوشک و برا نییه.

### ټایا منډال ده توانیت لای خزمه کانی بڅه ویت؟

زور ئاساييه منډال لای باپیره و داپیره ی خو ی بڅه ویت.

مانه وه ی منډال لای گه وره کانی خیزان  
 سوودی پی ده گه یه نیت، بهو مهرجه ی زووزوو  
 نه بیت. واته نابیت به به رده وامی بیت، چونکه  
 نهوکات له بری دایک و باوکی، هاوبه نډی  
 له گه ل نهواندا دروست ده کات، که نهو هس له  
 پرووی پیده گوژییه وه به راست دانانریت. نالین

مه به ست له مانه وه ی  
 منډال لای گه وره کانی  
 خیزان، (خه واندن) ه  
 نهک پیکه وه خه وتن.

با هاوبه نډی له گه ل باپیره و داپیره نه بیت، مه به ستمان نهو یه به هیژترین  
 هاوبه نډی منډال ده بیت له گه ل دایک و باوکیدا بیت.

خه وتن منډال له گه ل مام و خال و پوور، له پرووی گه شه کردنی  
 ناسنامه ی سیکسییه وه هیچ گرفتیک دروست ناکات، به لام پیو یستیش نییه.  
 له حاله تی ئاساییدا ده بیت پیو یستی بهو نه بیت لای نهوان بڅه ویت، به لام  
 نه گهر پیداو یستییه کی لهو جوړه هاتبووه ئاراوه، نهو دهم پیو یسته سهرنجی  
 هاوبه نډی نیوان منډال و دایک و باوکی بدهین، چونکه نه گهری زوره نهو  
 پیداو یستییه دهر نه نجامی لاوازیی نهو هاوبه نډییه بیت.



خهوتن له گهډل زاوا، ئاموزای به  
 ته مهن گه وره تر، خالوزا، کچی پوور  
 با بۆ ماوه یه کی کاتیش ییت، دروست  
 نییه، ئه مه هاوکات زیان به سنووره  
 که سییه کانی ئه و مندا له ش ده گه یه نیت.  
 رهنگه مندا له به حوکمی  
 ته مهنه که ی، هیشتا فیری ئه وه نه بوو ییت  
 که خهوی شهوان پروو به ریکی تاییه تی

کاتیک ژن و میرد له ژووری  
 خو یان له سهر جیگه ی خو یان  
 پال که وتوون، دروست نییه  
 هیچ که سیکی تر (برازا،  
 خوشکهزا، خالوزا و پوورزا..) له و  
 ژوورهدا بخه و ییت.

ژیانی تاکه کانه. بۆیه له وانه یه به ئاسانی نه توانین هاوسهنگی پیاوړیزین له نیوان  
 پیداگری مندا له سهر پیکه وه خهوتن و نه ره نجان دنی، له گهډل دروستکردنی  
 ئه و هوشیاریه ی که هر که سه و پروو به ریکی تاییه تی هه یه ناییت له لایه ن  
 که سانی تره وه پیشیل بکرییت. سه ره تا گرنه گ ئه وه یه مندا له هه ست نه کات

په راویز خراوه، به لام دواتر له نزیکترین  
 دهر فهدا ده ییت دهر باره ی (تاییه تمه ندی  
 ژبانی خیزانه کان) زانیاری بدریتی و  
 ئاگادار بکریته وه له وه ی دروست نییه له  
 ژووری خهوتنی که سانی تر دا بخه و ییت با  
 خزم و که سوکاریش بن.

ئه گهر مندا له زۆر هزی کرد  
 لای گه وره کانی خیزانه که ی  
 بمینیته وه، تا ئه و کاته ی  
 خهوی لیده که و ییت ریگه ی  
 پی ده درییت.

ئایا دروسته مندا له بۆ خه و له  
 مالی خزم یان مالی هاوړی بمینیته وه؟

مندالی خوار ته مهن (۴) سال، دروست نییه لای هیچ خیزانیکی تر  
 بمینیته وه. ئه مه ته نها له پرووانگه ی مه حره میه ته وه گرنه گ نییه، به لکو له

پرووانگه‌ی پیکهاتنی هاوبه‌ندییه عاتیفیه‌کانی ئەو مندالە‌شەوێه له‌ گه‌ڵ  
خیزانه‌که‌ی خۆیدا گرنه‌گه‌. جاری وایه‌ حاله‌تی نه‌خۆشی یان گه‌شتی  
دوورودریژ دیته‌ ئاراوه‌، له‌و حاله‌تانه‌دا له‌بری ئەوه‌ی مندالە‌که‌ به‌ته‌واوه‌تی  
لای خیزانی‌ک دابنریت و شه‌و و رۆژ لای ئەوان بمینیته‌وه‌، باشتروایه‌  
له‌ گه‌ڵ دایکی یان باوکی پیکه‌وه‌ بمیننه‌وه‌. زۆر ناخۆشه‌ بۆ مندالی‌ خوار  
ته‌مه‌ن (٤) سال، دایک و باوکی به‌ جارێک جینی به‌یڵن.

زووترین کاتیش دوا‌ی ته‌مه‌نی (٤) سالییه‌، که‌ ده‌توانیت بۆ خه‌و لای  
خزمیکی بمینیته‌وه‌. تا ده‌گاته‌ ته‌مه‌نی (٧) سالییش نابیت ئەو مانه‌وه‌یه‌ له‌ (١)  
رۆژ زیاتر بیت.

مندال ته‌نها له‌ دوا‌ی

ته‌مه‌نی (٧) سالییه‌وه‌

رێگه‌ی پێ ده‌دریت له‌

ده‌ره‌وه‌ی خیزان شه‌و

به‌سه‌ر بیات، ئەویش

ته‌نیا یه‌ک شه‌و.

شه‌و به‌سه‌ربردنی‌ش له‌ ده‌ره‌وه‌ی خیزان،

ته‌نها له‌ دوا‌ی ته‌مه‌نی (٧) سالییه‌وه‌، ئەویش

ته‌نها یه‌ک جار رێگه‌پێدراوه‌. ئەو شوینەشی

لی ده‌مینیته‌وه‌، ده‌بیت شوینیک بیت

ره‌چاوی په‌روه‌رده‌ی سیکی‌سی و رپساکانی

مه‌حه‌رمیه‌تی تیدا بکریت.

پیکه‌وه‌ خه‌واندنی پوورزا و خالۆزا و

ئامۆزا و جیه‌یشتنی مندال لای خزمی له‌ خۆی گه‌وره‌تر، ره‌فتاریکی هه‌له‌یه‌.

ئایا دروسته‌ له‌ بۆنه‌ و ئاهه‌نگ و پشووه‌کاندا، به‌ هۆی نه‌بوونی

جیگه‌وه‌ ئەندامانی خیزان پیکه‌وه‌ له‌ ژووری‌کدا بمیننه‌وه‌؟

زۆر جار له‌ بۆنه‌ و کۆبوونه‌وه‌ خیزانییه‌کاندا، بۆ خه‌وتن گه‌وره‌کان له‌

جیگه‌یه‌کدا و مندالە‌کانیش به‌جیا له‌ جیگه‌یه‌کی تردا ده‌خه‌وین، له‌ راستیدا

ئەوه‌ش بۆخۆی هه‌له‌یه‌کی گه‌وره‌یه‌ له‌ پرووی پێده‌گۆژییه‌وه‌.



ئەو ھاوتەمەنەنەي پىكەوۈ لە يەك ژووردا دەمىنەو، پەنگە لە ژىر  
 كاريگەرىي ئەو بۆنەيەدا كە بەشداريان تىدا كىردوۈ، پەفتارى نائاسايى  
 بەرامبەر يەك بنوئىن و سنوورە كەسىيەكانى  
 يەكتر بېزىن.

“  
 لە حالىكدا ئەگەر

پىئويستى كىرد ئەندامانى  
 خىزان لە يەك ژووردا  
 بخەون، پىئويستە دايك و  
 باوك مندالەكان لە نىوان  
 خوياندا بەش بكن.

پىشنيارمان بۆ ئەو دايك و باوكانەي كە  
 ناچارن لە شوئىتىكى بچووكدا شەو بەسەر  
 بەرن ئەوۈيە، لە نىوان خوياندا مندالەكانيان  
 دابەش بكن.

ئەگەر ناچار بوون لە ھەمان ژوور و لە  
 سەر ھەمان جىگە بخەون، وا باشە دايك و  
 باوك مندالەكانيان بخەنە نىوان خويانەو.

ئايا تا چەند دروستە دايك و باوك لە ناو مالدە بە جلى  
 ژىرەوۈ بسوورپنەو؟

سوورانەوۈ دايك و باوك لە ناو مالدە بە جلى ژىرەوۈ، ھەم لە پرووانگەي  
 سنوورە كەسىيەكانى خويشيان و مندالەكانيشيان شىتىكى پەسەند نىيە.

“

پىئويستە مندال دايك و  
 باوكى لە رىگەي  
 كەسىتتييە كەيەوۈ بناسىت،  
 نەوۈك ناسنامە  
 سىكسىيەكەي.

تەنەت دەبىت دايك و باوك بەرامبەر  
 ئەو وئە و رىكلام و فيلمانەش ھەستار  
 بن، كە دىمەنى پرووت و ئامارەي  
 سىكسىيان تىدايە.

پىئويستە مندال دايك و باوكى لە  
 رىگەي كەسىتتييە كەيەوۈ بناسىت، نەوۈك  
 ناسنامە سىكسىيەكەي. پىئويستە دايكان و

باوكان له همموو جوړه بارودوڅيک دوور  
بکه ونه وه، که بسونی بزواندنی هستی  
سیکسیان لیدیت.

دایکان و باوكان ناییت  
هه لویستیک بنوینن،  
ژیانی سیکسی خویان  
بدن به دهسته وه.

ناییت منډال پروو به پرووی حاله تیک بیته وه،  
که لیه وه ئاگاداری ژيانی سیکسی دایک و  
باوکی بیت. قسه کردن له پیکهاته ی جهسته یی  
ژن و پیاو، ناییت بیته ده لاقه یه ک بو چوونه ناو

بابه ته سیکسیه کانه وه. به پیچه وانه وه، ده بیت جهخت له سهر ئه وه بکه ینه وه که  
"جهسته و له شولاری هه ریه که مان تایه ته به خوی" و چهز کردن به بینینی  
جهسته ی که سیکسی تر، بیریزی نواندنه به رامبه ر ئه و که سه. به و شیوه یه هه ر له  
منډالیه وه فیر ده بیت ته ماشای له شولاری که سانی تر نه کات و به خه یال بیریان  
لی نه کاته وه.

ئه و دایک و باوكانه ی به جلی ژیره وه به ناو مالدا ده گهرین، ده بیت ئه وه  
بزانن که ئه و په فتاره یان ده بیته هو ی ئه وه ی منډال بیر له جلی ژیره وه ی که سانی  
تریش بکاته وه و له خه یالی خویدا وینایان بکات.

ئه و دایک و باوكانه ی بایه خ  
ناده ن به جلو به رگی مالله وه یان و  
ته نیا بو دهره وه خویان  
ده رازینه وه، کاریگه ری  
نه ری نییان له سهر منډاله کانیا ن  
ده بیت.

پوشینی دایکان و باوكان  
به گویره ی دونیا بینینی و ته رزی ژیانیا ن،  
کار ده کاته سهر به هیز بوونی که سییی  
منډاله کانیا ن.

زور گرنگه منډال له ناو مالیشدا  
-نه ک ته نیا له دهره وه- دایک و  
باوکی به جلی ری کو پیکه وه بینیت.



## ٲايا له کاتي ناچاريدا دهٲوانين ژووره که مان به په رده بکه ين به دوو به شه وه؟

نه خير، گونجاو نيه.

دهٲوانين بلٲين په روه رده ي سيکسي - له پروويه که وه - پرؤسه ي زوو  
به ٲاگانه هيٲانه وه ي په رؤشي منداله. جيا کردنه وه ي ژووري مندال به په رده بو  
ٲه وه ي يه کٲري نه بينن له وه ته مه نه دا (پيش ته مه ني ٧ سالي) که هيشتا پيان  
نه ناو ته قؤناغي گه شه ي سيکسيه وه به گوٲره ي ٲه و شتانه کچ و کوړ له يه ک  
جيا ناکه نه وه، نه ک هر يارمه ٲي گه شه ي سيکسيان ناداٲ، بگره په رؤشيان بو  
دروست ده ٲٲٲ و هز ده که ن بزائن ٲه وي تريان له وديو په رده وه خه ريکي چيه.)  
خؤ ٲه گهر دواي ته مه ني (٧) ساليش، هر يه ک ژوور به کار ده هيٲرا،  
ٲه و لان ي که م با له کاتي جلگوړيندا ٲه وي تريان بجٲٲه ده روه.

به کارهيٲاني په رده به ٲايبه ٲي له جيا کردنه وه ي ژوورٲکدا که خوشک و برا  
ٲاييدا ده ميٲنه وه، کارٲکي په سه ند نيه، چونکه خولياي ٲه و ه يان بو دروست  
ده ٲٲٲ له شولاري يه کٲر بينن.

په روه رده ي سيکسي،

پرؤسه ي زوو

به ٲاگانه هيٲانه وه ي

خولياي منداله بو

بابه ته سيکسيه کان.

له و حاله تانه شدا که خوشک و برا ته مه نيان  
گه يشٲوه ته (١٠) سالي و هيشتا له يه ک  
ژووردا ده ميٲنه وه، پيشنياري په چاو کردني ٲه م  
خالانه ي خواره وه ده که ين:

١١ - پٲويسته له کاتي جلگوړيندا به ته نيا بن.

- پٲخه فيان جودا ٲٲٲ.

- شوٲني جلو به رگ و که لو په له کان يان جياواز ٲٲٲ.

- په چاوي گونجاويي جلو به رگان بکه ن.

## ئایا پئویست دهکات دەرگای ژووری دایک و باوک بەردەوام داخراو بیئت؟

بەدەر لە کاتی جلگۆرین و ساتە تایبەتەکان، پئویستە دەرگای ژووری  
دایک و باوک کراوە بیئت.

لە تەمەنی (٤) سالییەوه، دەبیئت ئەوه فیۆی منداڵ بکریئت که ئەگەر دەرگای  
ژووری نووستن داخراو بوولامانای وایە یەکیک لە ژوورەوه جلەکانی  
دەگۆرپیئت، لەمەوه فیۆی ئەوه دەبیئت که ئەویش جلەکانی گۆری پئویستە  
دەرگای ژوورەکە ی بەکراوہیی جی نہیئلپیت؟ ئیتر که دەبیئت دەرگای  
ژوورپک داخراو، تیدەگات ئەوانە ی لە ژوورەوه، بەردەست نین و سەرقالن.  
» ھەر وەھا دەبیئت لە تەمەنی (٤) سالییەوه منداڵ بەکردەیی فیۆی ئەوه  
بکریئت پیش چوونە ژوورەوه لە دەرگا بدات، تا مۆلەتیشی پی نہدریئت،  
خۆی نہکات بەژووردا.

» بەدەر لە کاتە تایبەتەکان، پئویستە دەرگای ژووری دایک و باوک کراوە بیئت.  
دوای ئەوہی منداڵمان لەسەر ئەو جۆرە پەرورەدە ی پراھینا، ئیتر دەتوانین  
دەرگای ژووری نووستنەکان تا نیوہی بەکراوہیی جی بہیئلین.

پئویستە دایکان و باوکان  
پەچاوی منداڵەکانیان  
بکەن لە کاتی لەبەرکردنی  
جلی تایبەتی خەوتندا، بە  
جۆرپک نہبیئت  
منداڵەکانیان بیانبینن.

منداڵ بەگۆیۆرە قۆناغی  
گەشەکردنەکە ی، چەندین بیروپۆچوونی  
ھەمەجۆری لا دروست دەبیئت سەبارەت بەو  
ژوورانە ی بەردەوام دەرگاکانیان داخراو؛  
منداڵی بچووک وا ھەست دەکات نہویستراو  
و پەتکراوہیە، ھەرزەکاریش خەیاڵی بو ئەوه  
دەچپیت دایک و باوکی خەریکی سیکس بن.



١١ پټويسته دايكان و باوكان بو به سهر بردني ساته تايبه تيبه كانيان، چاوه پټي  
خه وتني مندا له كانيان بكن، بهو جوړه مندا له هه ست ناكات دهر گاي  
ژووري دايك و باوكي داخراوه.

هاوكات پټويسته په چاوي جلي خه وتن بكر پټ، ده پټ دايكان و باوكان  
هه ستيار بن بهرام بهر ته وهي مندا له كانيان به جلي تايبه تيبه خه وتنه وه نه يانين.  
وهك ده زانن په روه ردهي سيكسي له سهر بنه ماي په روشنه بووني بو  
ژياني تايبه تيبه كه ساني تر بنيات نراوه، لهو پرووه وه مندا له ده پټ ته وهنده  
هو شياري لاي دروست بوو پټ كه بزاني جلي ناو كانتوري دايك و  
باوكي تايبه ته به خو يان و به شيكه له سنوره كه سييه كانيان. به تايبه تيبه جلي  
ژيره وه ده پټ له جيگه يه كدا پټ، مندا له نه تواني تيبه به ئاساني ده ستي پټيان  
بگات. كاتيكيش ده يانه وي تيبه جله كانيان بشون،

٦٦  
به هيچ شيوه يهك  
ناپټ مندا له جلي  
دايك و باوكي به كار  
به پټ، با به به ريشي  
پټ و خاوينيش پټ.

ده پټ هه مان هه ستيار بنو ين، ههر لهو  
ساته وه كه جله كانيان ده خه نه ناو سه به ته ي  
شوشته وه، تاوه كو تهو كاته ي به جلي شور  
ده يانشون و وشكيان ده كه نه وه. به هيچ  
جوړي ك ناپټ كوري پيگه يشتوو؛ جلي  
باوكي و كيژي پيگه يشتووش؛ جلي دايكي  
به كار به پټ. ١١

# ئاساييه منداڭ داڭك و باوكى بېيىت، كاتىك خۆشەويستى بۇ يەكترى دەرەبېرن؟

زۆر ئاساييه.

زۆر ئاساييه منداڭ داڭك و باوكى بېيىت سۆز و خۆشەويستى بۇ  
يەكترى دەرەبېرن، بگره سووديشى ههيه. به لام به مهرچىك؛ ناوهرۆكى  
هاوده ميه كه يان سىكىسى نه يىت.

منداڭ دلخۆش ده يىت به وهى داڭك و باوكى يەكترىان خۆش بويت.  
ماچكردنى پروومەت له ساته وهختى مائاوايىدا، له باوه شگرتن له گه پرايه وهدا،  
دهست خسنه ناو دهستى يەك و گۆرينه وهى پەيشى ئەويندارانهى داڭك و باوك  
كه پىكه وه داده نيشن؛ سەرچاوهى پىگەيشتنى منداڭ.

له لام دروست نيه ئەو جۆره رەفتارانه له بهرچاوى ئەواندا بنوئين، كه  
پالنه ره كانيان ههز و ئارهزووى سىكىسين، جهستهين.

بۇ نموونه؛ كاتىك باوك له مال ده چيته دەرەوه و مائاوايى دهكات، زۆر  
ئاساييه ماچى هاوسه ره كهى بكات، به لام ئەگەر به ههستىكى سىكىسيه وه ئەو  
كاره بكات، له سۆنگهى منداڭ وه رەفتارىكى پەسه ند نيه. به هه له دا چووين  
ئەگەر وا بير بكه ينه وه: "منداڭ، چى تىده گات!"  
بۇ داڭك و باوك خۆشيان خۆش نيه لاي  
منداڭه كانيان ههستى سىكىسيان هه يىت.

دەرپرینی  
خۆشەويستى له  
نيوان داڭك و باوكدا،  
سوودى بۇ  
منداڭه كانيان ههيه.

هاوشيوهى ئەوه، منداڭ ههست به ئاسوودهى  
دهكات كه ده بېيىت داڭك و باوكى  
به خۆشەويستيه وه بۇ يەكترى دەروران و نيگاي پر  
سۆز و ئەوين پىشكهشى يەكترى دهكەن، به لام  
ناتوانين هه مان شت بليين كاتىك ههستى سىكىسى ديته ناو مهسه له كه وه. نابيت



مندال دایک و باوکی به روخساریکه وه بیئیت که ههستی سیکسی تیدا بیئت،  
 پروخساری دایک و باوک ده بیئت هه میشه سۆز و خو شه ویستی بیر بخاته وه  
 نه وه ک شتی تر.

## چی بکریئت باشه، کاتیئک مندال دایک و باوکی له ناو حالته تایبه تییه کانی نیوان ژن و میرددا ده بیئیت؟

کاتیئک مندال دیت به سهر حاله تیکی تایبه تی دایک و باوکیدا، سهره تا  
 پیویسته به و په ری هیمنیه وه داوای لی بکه ن بچیته دهره وه تا کو له وه زیاتر  
 تووشی شوک نه بیئت. قیراندن و خوشله ژاندن و تووره بوون، دیمه نه که  
 زیاتر له یادگه یدا ده چه سپیئیت.

ئه گهر منداله که هیشتا نه چووبووه قوناغی ههرزه کارییه وه، ئه واهیه  
 پیویست ناکات مه سه له که گه و ره بکه یین، چونکه جاری نازانیئت چی  
 ده گوزه ریئت. به پیچه وانه وه، کاردانه وهی توند ده بیئه هوی ئه وهی گرفتی  
 ناوه کیی بۆ دروست بیئت و هه ول بدات بزانیئت چی پرووی داوه، له بهر ئه وه  
 له سه رخوی و هیمنی باشتیرین شته بۆ ئه و حاله تانه.

خو ئه گهر له قوناغی ههرزه کاری و دواتردا بوو، دیسانه وه پیشنیاری

له سه رخوی و هیمنی ده که یین، په یوه ندیت

نه بیئت به سه رییه وه کاتیئک به شه رمه وه له

ژووره که ده چیته دهره وه. نابیئت په کسه ر

ئه وانیش بیئنه دهره وه و بچن بۆ لای

منداله که، وازی لی بینن با که میک به ته نها

بمیئته وه، له وانه یه هه ز بکات بچیته دهره وه

پیا سه یه ک بکات یان له ژووره که ی خویدا

“ پیویسته کاردانه وهی

کتوپرمان نه بیئت له

حالته نه خوا زرا وه کاند،

چونکه شوینه واری قوول

له زیهنی به رامبه ردا

دروست ده کات.

”

بخه ویت، مۆله تی بدهن با خوی لهو دۆخه بیته  
 دهره وه که تووشی په شوکانی کردوه. ده بیته  
 زۆر ئاسایی بیته به لایانه وه ئه گهر بۆ پوژی  
 دواتر ههز نه کات قسه یان له گه لدا بکات،  
 پیو یست ناکات زۆر له سه ری برۆین و بابته که  
 بکهینه وه.

66  
 خوی به شه رمه وه  
 ژووهره که جی  
 ده هیلیت، پیو یست  
 ناکات ئیمه هیچی  
 پی بلین.

نه ده بیته منداڵ خه تبار بکریته، نه ده شیته دایک و باوک وه ک خه تبار  
 مامه له بکهن. په نگه منداڵ تا ماوه یه ک قسه یان له گه لدا نه کات، له م باره دا  
 پیو یسته دایک و باوک به رده وام بن له

66  
 کاتی که منداڵ دایک و باوک  
 له حاله تیکی نه خوازاودا  
 بین، نه پیو یست ده کات  
 ئه وان خویان به خه تبار بزانه،  
 نه پیو یستیش ده کات  
 مندا له که یان خه تبار بکهن.

قسه کردن له گه لی - که متر له جارانه و  
 ژیا نی ئاسایی خویان به پری بکهن.

پیو یست ناکات دایکان و باوکان  
 خویان به ناچار بزانه پروو نه کردنه وه بدهن  
 به مندا له که یان.

چه نه ده زوو بچه نه وه سه ر ژیا نی  
 ئاسایی خویان، پروو داوه که ئه وه نه ده  
 کاریگه ری که متری ده بیته.

چی بکهین ئه گهر منداڵ چاوی به که لوپه ل و شته  
 تایبه تییه کانی دایک و باوکی کهوت؟

جلوبه رگ و ئه و که لوپه له تایبه تییه نه ی دایک و باوک به کاری ده هین،  
 نابیته له به رچا و و به ربلا و بن. نابیته منداڵ خه یالی بچیته بۆ لای  
 سیکس، که شته تایبه ته کانی دایک و باوکی ده بیته.



مندالی پیش هه رزه کاری، ئە گەر چاوی بهو که رهستانه کهوت که دایکی  
 بۆ پاکژی به کاریان ده هیئت و دهرباریان پرسیاری کرد، دایکی ده توانیت  
 بهم جوړه بۆی پروون بکاته وه: "که رهسته یه که بۆ خاوینی جه سته م به کاری  
 ده هیتم." ئە گەر مندالە که کچ بوو، ئاسایه زانیاری زیاتری بدهینی بی  
 ئە وهی بچینه ناو ورده کاریه کانیه وه. ئە گەر کوږ بوو، هه ره ئە وهنده بلین:  
 "که رهسته یه کی تایه ته به دایکت" و بابه ته که داده خهین.

خۆ ئە گەر هاتوو پرسیاریان دهرباره ی ئەو که رهستانه کرد که بۆ  
 خو پاراستن له سکپری به کار ده هیترین، پتویست ناکات بچینه ناو  
 ورده کاریه کانه وه و ئە وهنده به سه پیان بلین که رهسته ی تایه تی پزیشکین  
 بۆ ته ندروستی به کار ده هیترین.

کاتیکیش ویستیان یاری پی بکه ن، ده توانین بیران بخه ینه وه که که رهسته ی  
 تایه تی که سانی تر هی یاریکردن نیه.

مندالانی قوناغی هه رزه کاریش  
 به گشتی شهرم ده که ن پرسیار دهرباره ی  
 ئەو شتانه بکه ن، ئە گەرچی  
 به دیاریکراویش نه زانن بۆ چ شتیک  
 باشه، به لام پیشینی ده که ن بۆ ئەو کارانه  
 به کار دیت، یان له وانه یه بزائن بۆیه  
 نا پرسن. پرسیار نه کردنی مندال، نابیت وا  
 له دایک و باوک بکات به ئاره زووی  
 خویان بجوولینه وه.

“  
 ئاسایه وه لامی پرسیاری  
 ئەو مندالانه بدریته وه که  
 په رۆشی که لوپه له  
 تایه تییه کانی دایک و  
 باوکیانن، به مهرجیک  
 ورده کاریه کانی باس

نه کریت.

”

**ئايا دروسته دەرگای تەوالیّتی باخچەى ساوایان کراوە بیّت؟**  
نەخێر، ھەلە یە.

بەشیّک لە پەرەورشیاران پێیان وایە کراوەیى دەرگای تەوالیّت لە باخچەى ساوایاندا، پەرۆشیى منداڵان بۆ ڕەگەزى بەرامبەر دەرەوینیتەو.

بەلام بیرمان نەچیت، تەوالیّت ڕووبەرێكى تایبەتە، پڕۆسەكەش داخوازی تەنیا یە.

کراوەیى دەرگای تەوالیّت ھێچ سوودیكى بۆ گەشەى سیكسى جەستەى منداڵ نییە، بگرە زیانیشى ھە یە. ھەرکى دیت و دەرەوات بەو ناویدا، دەبینیت.

منداڵ بەو پەرۆشییەكەى نەرەوینیتەو ئەندامى زاووزی ڕەگەزى بەرامبەر بینیت، بگرە بەو سەرسامییەكەى زیاتر دەبیّت، دەچیت بەدواى ئەو جیاوازییەدا، ھەول دەدات لە نزیکترەو ئەو جیاوازییە بینیت.

تەنانەت دەكەوینتە بەراوردكاری لە ناو ئەندامانى خێزانەكەشیدا، جیاوازی كۆر و كچ لە سەر دایك و باوك و خوشك و براكانى تاقى دەكاتەو.

ئەمە جگە لەوەى كارێكى لەو جۆرە (بچیت ئەندامى زاووزی منداڵێك نیشانى منداڵێكى تر بدەیت، ئەمە چییە پەرۆشە بۆ!) بە دەستدریژی دادەنریت بۆ سەر ئەو منداڵەى ئەندامەكانى بینراو.

تەوالیّت ڕووبەرێكى  
تایبەتە، پێویستە  
دەرگاى داخراپیّت، جا  
لە باخچەى ساوایاندا  
بیّت یان ھەر شوینیكى

تر

كاتێك منداڵ بەتەنیا پێداویستى تەوالیّتى بەجى دەھینیت، لە ھەمان كاتدا فێرى پاراستنى سنوورەكەسییەكانى خۆشى دەبیّت، ئەو ھەش خۆى لە خۆیدا ھەنگاویكى گەرنگە بە ئاراستەى خۆپارێزى بەرامبەر گێچەل و دەستدریژی سیكسى.



له دەرگا پەروردهییهکانی پیش قونای قوتابخانهدا  
ئەگەر مندالیک خوی پیس بکات، هەر له ناو پۆلدا  
دهیگۆرن. ئەمە تا چەند دروستە؟

ئەگەر بە هۆی هەر شتیکەوه بیت مندال خوی تەپکرد یان ئارەقە ی زۆری  
کردهوه، دروست نییه له ناو پۆلدا جلهکانی بگۆردریت.  
جەستە ی مندال هی خۆیەتی، پیویستە بەپێزەوه مامەلە ی له گەلدا بکریت. ئەو  
مندالە ی خوی پیس کردوو و دەبیت جلهکانی بگۆریت، سەرەتا دەبیت بیرتە  
ژووریک که هەست بە دلنایایی بکات، ئینجا دەر فەتی ئەو ی پییدریت خوی  
جەلکانی بگۆریت.

ژوورەکش نابیت پەنجەرەکانی پروون بن و له دەرەوه بیئریت. هەموو ئەم  
هەنگاوانە، له پرووانگە ی دروستبوونی سنوورە کەسییهکانی مندالەوه زۆر گرنگ.  
ئەگەر خۆشی نەیتوانی جلهکانی بگۆریت، ئەوا یارمەتی دەدەین، بەلام هەر  
دەبیت هەنگاوبەهەنگاوی فیری ئەو ی بکەین چۆن  
جلهکانی بگۆریت.

پیویستە مندال

له بەرچاوی

کەسانی تردا

خوی نەگۆریت.

هەندیک جار له کاتی دیاریکراوی خەودا، داوا له  
مندالەکان دەکریت بیجامەکانیان بگۆرن، له کاتی کدا  
دروست نییه بەکۆمەل بیجامەکانیان دابکەن.

له هەمان کاتدا، ئەو هەلەیه پەلەپەلیان لی  
بکریت، چونکە مندال (شت) نییه بەپەله و بی  
بایەخپیدان مامەلە ی له گەلدا بکریت.

له قۇناغى پېش قوتابخانەدا، ھەندىك جار مندالان دەست دەدەن لە ئەندامى زاووزىي يەكتەر و دەستبازى دەكەن، ئەمە تا چەند كېشەيە؟

له قۇناغى پېش چوونە قوتابخانەدا، ھەز و خولياكانى منداال بېسنوورن، ھەموو شىتېك بۆ ئەو ۋەك يارى واىە، شىتېك نىيە پەرۋشىي بۆى نەجوولت، ھەر لە دەرزى و پەتەۋە تا دەگاتە چەقۇ و ئاگر. منداالانى ئەو تەمەنە وا دەزانن ھونەرە، ئەگەر پانتۆلى خۇيان يان يەكترى دابكەنن و نىشانى يەكترى بدەن. لە راستىدا ئەو جۆرە پەفتارانە جگە لە پەفتارى بېخەۋشىي منداالانە، ھىچى تر نىن، بۆيە نايىت ۋەھا لىكى بدەينەۋە كە مەبەستى سىكسىيان تىدايە ياخود دەستدرىژن.

منداال بەسروشت ھەزى لە دووبارە كەردنەۋەي ئەو ھەلسو كەوتانەيە كە لە ھاۋرېكانىيەۋە دەبىيىت، يان دەزانىت كەسانى دەورويەرى دەخاتە پىكەنن. جارى واىە لە دەزگا پەرۋەردەيەكانى پېش قوتابخانەدا، منداالان دەست بۆ ئەندامى زاووزىي يەكترى دەبەن و ماچى يەك دەكەن، ئاسوودە بن، ھى ئەۋە نىيە بىكرىت بە كېشە، چونكە لە رېگەي پەرۋەردەي دروستەۋە چارەسەر دەبىت و فېرى ئەۋە دەبن كە دەستدان لە جەستەي كەسانى تر پەفتارىكى دروست نىيە.

66

پەرۋشىي

منداالانە،

ھەستى سىكسى

تىدا نىيە.

۷۷

له كاتى بىنىنى ئەو جۆرە دىمەنانەدا، پىۋىست

ناكات خۇمان توۋرە بىكەين و ھەرەشەيان لى

بىكەين، چونكە ئەو ھەلوۋىستەي ئىمە شوۋنەۋاي

نەرىنى لە زىھنىاندا جى دەھىللىت، كە لە خودى

پەفتارى منداالەكە خراپترە.

دەستلىدانى منداالان لە يەكترى، ئەگەر ھەستى

سىكسىي تىدا نەبىت، ھىچ زىيانىك بە پەرۋەردەي مەحرەمىيەت ناگەيەنىت. |



## نایا تا چەند راستە بە شیوەی کۆمەڵ پەروەردە سیکسی بدریت بە منداڵ؟

// هەرگیز دروست نییە کۆمەڵێک منداڵ لە جیگە یە کدا کۆ بەکەیتەو و  
باسی پەروەردە سیکسیان بۆ بەکەیت

گەرنێگ نییە هاوتەمەن بن یان نا، چونکە پێداویستیی هەریەکەیان بۆ زانیاری  
سیکسی جیاوازی لەوێ تریان، پەنگە هێ وایان تێدا بێت لە تەمەنیدا و شە  
سیکسی بەرگویی نەکە و تێت، هێ وایشان تێدا بێت خولیا ی و رده کارییه کانی  
بێت، لەوانە یە هەندێکیان بە بیستنی بابەتە کە لە شەرمدا سوور هەلبەگەرین،  
هەندێکی تریشیان کە یفیان پێی بێت و پێکەنینیان بێت. بە هۆی جیاوازی  
پێکەتە ی خێزانی هەریەکیان لەوێ تریان، بە شیکیان شەرم دایان دەگریت،  
بە شیکێ تریشیان هەز دەکەن شتی زیاتری لە سەر بیستن.

ئەمە وێرانی ئەوێ قسە کردن دەربارە ی تایبەتترین هەستی ژیا نی مەو،  
داخواری بە کارهێنانی شیوازیکی هەستیار و کە شیکێ تایبەتە. تەنانەت  
ئەگەر منداڵ پرسیاریکیشی لا دروست بێت، پرووی نایەت لە ناو ئەو  
قەرەبەلغیەدا بیکات.



پەروەردە سیکسی  
چالاکییە ک نییە بە کۆمەڵ  
ئەنجام بدریت، بە لکو  
بابەتێکی دوو لایەنە یە لە  
نیوان منداڵ و کە سیکسی  
پێکە یشتوو دا.



لەمەوە بۆمان دەردە کە وێت کە پێویستە  
پەروەردە سیکسی، تایبەتی بێت (لە  
نیوان منداڵ و کە سیکسی پێکە یشتوو دا) و،  
زانیارییه کانی بە زمانیکێ هەستیار و  
بە گوێرە ی پێداویستیی منداڵە کە بخەرینە  
پروو.

دەبێت ئاگاداری خالێک بین: پێدانی  
زانیاری سیکسی بە منداڵێک کە هێشتا

پئوئستییه کی راسته قینه ی بهو زانیارییه نیه، ده بیته مایه ی پهروشی و خولیا یه کی کۆنترۆلنه کراو له هه ندیکیاندا، هه ندیک ی تریشیان وینه ی ئه و که سه یان له بهرچاو ده شیو ئیت که ئه و شتانه یان لیوه بیستوو ه.

## چ کاتیئک گونجاوه هه وال بدریئت به مندال، که خوشکیئک یان برایه کی ده بیئت؟

بۆ مندالی خوار ته مه ن (۱۰) سال، وا باشه کاتیئک هه والی پی بدریئت که گۆرانکارییه کانی جهسته ی دایک خهریک بوو ورده ورده له ده ره وه هه ستیان پی ده کرا، ته مه ش به نزیکه یی ده کاته مانگی (۷-۸) هه مینی دوو گیانی.

له بهر چه ند هۆکاریئک، پئوئسته یه کسه ر ئاگاداری نه که ینه وه:

مندال با خویشی له بنه ره تدا هه سوود نه بیئت، که چی که هه والی له دایک بوونی مندالیئکی تری پی ده دریئت، هه موو هه لسوکه وتیئکی (هه له ی) دایک و باوکی ده گه ر ئیئته وه بۆ ئه و به سته زمانه ی که هیشتا نه هاتوو ته دونیا وه، وا بیر ده کاته وه که ئیتر دایک و باوکی ته میان خوش ناو ئیت و له تاو برا که ی/خوشکه که ی به ره قی له گه لیدا ده جوو لئنه وه و هه ر گرنگی به و ده ده ن.

یه کیئک له هۆکاره کانی  
ئیره یی نیوان خوشک  
و برا، ده گه ر ئیته وه بۆ  
هه والی پیدانی  
پیشوه خته.

راسته که مندال هه والی له دایک بوونی  
برایه کی یان خوشکیئکی ده بیستیت، په نگه  
یاوه ریی دایک و باوکی بکات له ده ربهرینی  
شادمانیدا، به لام زه حمه ته به در ئیژیی نو مانگی  
په به ق بتوان ئیت شادمانیه که ی به زینه ده یی  
به ئیئته وه و نه گۆر ئیت بۆ دله راوکه.

ته مه جگه له وه ی که نو مانگ چاوه ر ئیکردن،



(9) مانگ

چاوه پروانی،

ماوهیه کی

دوورودریژه بۆ

مندال.

ماوهیه کی زۆر دوورودریژه بۆ مندال. لهو  
ماوهیه دا هەر پۆژه و پرسپاریک دهبیته ماخولانی  
میشکی: "براکه م که ی له دایک دهبیته؟"، "بۆچی  
پیش تهوه له دایک نابیت؟"، "چۆن دیته  
دونیاوه؟" ... هتد.

بۆ تهوه ی یارمه تی بدهین ئاسانتر ههسته کانی  
ئاراسته بکات و له زووترین کاتدا کۆرپه ی  
تازه له دایکبوو بکاته باوهشی، وا گونجاوه تا کۆتایی مانگی ههوتهم  
چاوه ری بکهین.

له لایه کی ترهوه، مهرج نییه هه موو دووگیانییه ک به هاتنه دنیای مندال  
کۆتایی بیت، ته گهری تهوه له ئارادایه له ته نجامی له بارچوون، مندال  
تووشی شوکی دهروونی بیت

به لام پتویست ناکات تهو ماوهیه بوهستین، ته گهر ته گهری تهوه هه بوو  
مندال له دهو روبه ریهوه بیستیت دایکی مندالی دهبیته، چونکه بیستنی  
هه والیکه لهو جوړه له که سیکی ترهوه، متمانه ی مندال به دایک و باوکی  
زامدار دهکات.

بۆ مندالی سهروو ته مهن (10) سالیس وا باشه بی دواخستن ئاگادار  
بکریتهوه، بۆ تهوه ی تهویش به شداری خووشی و شادیی باوانی بکات.

هه والی هاتنه دنیای مندالی تازه، نابیت وه ک هه ر هه والیکه تری  
ئاسایی باس بکریته. دهبیته له که شییدا پیی بو تریت، که دایه و بابا  
هه ردووکیان ئاماده بن و تاکه تهوهری دانیشته که شیان هه والی له دایکبوونی  
منداله تازه که بیت باسکردنی تهو هه واله گونجاو نییه لهو کاتانه دا بیت که

مندال سهرنجی لای شتیکی تره. وه ک ئه و  
کاتانه ی سهری ته له فزیۆن ده کات یاخود  
سهرگهرمی یاریکردله.

66  
ئه گهر مندال له که سیکی

تره وه بیستیت که  
برایه کی یان خوشکی  
ده بییت، متمانه ی به  
دایک و باوکی که م

ده بیته وه.

ده بییت هه واله که به پروویه کی خوش و  
ده مبه خه نده وه رابگه یه نریت. بو نمونه؛  
دایک و باوک ده توان به م شیوه یه ده ست  
پی بکه ن: "گیانه که م ده زانی چی، برایه کت  
دیته دونیا وه!"

چی بکه ین باشه بو ئه و حاله تی سکپریانه ی به ناره حه تی  
تیپهر ده بن؟

به هیچ شیوه یه ک نابیت مندال وا هه ست بکات ناره حه تی و ئازاره کانی  
دایکی له پیش مندالبوون، هوکاره که ی ئه وه یه که دوو گیانه، چونکه دوور  
نییه براهه ی/خوشکه که ی به سهرچاوه ی ئه و ئازارانه بزانییت و به و هو یه وه  
رقی لی هه لبگرییت.

به دهر له وه، ئه و منداله کیژانه ی زور هوگری دایکیانن، وا ده زانن چی  
به سهر دایکیاندا هاتوو له کاتی دوو گیانییدا، له ئاینده دا به سهر ئه وانیشدا  
دییت، بو یه ئه گهر هه یه له و ته مه نه وه تووی ترس و دله راوکه له عه قلی  
نائا گایاندا سه وز بییت.

بو یه تا بکرییت ئازار و ناره حه تییه کان نه به ستینه وه به دوو گیانبوون و  
هاتنه دونیای خوشک و برای تازه وه.



لښکچوونى منډال له دايکى ياخود باوکى، ناييت وهک ئامرازىک بو  
خوهه لکيشان باس بکريت. باسکردنى لښکچوونى منډال و دايک و باوک،  
ههستىکى خوش به منډال ده به خشيت و زياتر ههست به يه کپارچه يى  
خيزانه کهى دهکات.

## تا چند ئاسايه منډال دايکى بېنيت شير ديدات به کورپه کهى؟

شیردان کاتىکى زور تايه ته بو دروستبوونى هاوبه ندى و سهرنجى  
نيوانى دايک و منډال.

ته ماشاگردنى تهو پرؤسه يه له لايهن که سىکى تره وه، پريگر ده بيت له وهى  
تهو دايک و کورپه يه ئاويته يه کتر بېن، ته نانه ت ته گهر تهو که سه ش  
يه کيک بيت له منډال له کانى خويشى. به دهر له وه، منډالى سهر وو ته مه ن (۴)  
سال به بېننى سنگى دايکى تووشى سهر سورمان ده بيت، په نگه له ئاکامى  
ته وه دا هه ول بيدات دهستى تيوه بيدات و بيانوى شير بگريت.

ته گهر هاتوو دايک له ژوورىکى ته نيا و بيده نگدا که پله ي گهرميه کهى  
له پله ي گهرمى جهسته وه نزيک بيت، شير بيدات به کورپه کهى، تهوا  
په يوه ندى عاتيفى نيوانيان زياتر ده بيت. ته گهر له بهر ناچارى نه بيت،  
په سهند وايه دايک له که شى قهره بالغ، يان به دهم ته له قزيون و ئينته رنيت و  
موزيکه وه شير نه دات به جگه رگوشه کهى.

منډال که شير ده خوات، ههسته کانى له سهر رېتمىکى هاوسه نگ  
را ده گريت. تهو هيژه شى بو کونترولکردنى زيهنى پيوستيه تى، له چاوى  
دايکى و هاوسوزى و هاوهستى نيوانيان وه وه ريده گريت، واته وهک ته وه  
وايه مه شق له سهر کونترولکردنى ههسته کان و وردبوونه وه بکات. له بهر

ئەو شىۋاندنى سەرنجى منداڭ لە كاتى شىرخواردندا، دەيىتە ھۆكارى  
كەموكورتى لە بوۋارى بەدەستەينانى سەرنج و  
وردىۋونەۋەدا.

66

سەرقالبوونى دايىك  
لە كاتى شىرپىداندە  
سەرنجى كۆرپەكەى  
دەشىۋىنىت.

ئەو منداڭلانىش كە لە خوار تەمەنى (۶) سالەۋەن  
و زۆر ھەز دەكەن كىردارى شىردان بىيىن، دەتوانن  
چەند جاريىك لە ژىر پەردەى شىرپىداندەۋە سەيرى  
دەموچاۋى خوشك و براكانيان بىكەن.

"بۆچى خوشكەكەم ۋەك من گونى نىيە؟"، چۆن ۋەلامى  
ئەمە بدەينەۋە؟

ھەندىك جار كورپان بە بىيىنى پىكھاتەى جەستەيى خوشكەكانيان،  
تووشى سەرسامى دەبن. يان لەۋانەيە كچان ھەمان ھەستىان لا دروست  
بىت، كاتىك جەستەى براكانيان دەبىن، تەنات دوور نىيە بىترىن.  
سروشتى منداڭان ۋايە، شەرم ناكەن لەۋەى بەراشكاۋى گوزارشت لە  
سەرسامىيەكانيان بىكەن. بۆيە زووزوو گويمان لىيان دەيىت پرسىارى لەم  
جۆرە دەكەن: "بۆچى خوشكەكەم ئەۋەى نىيە؟"، "ئەۋيەى براكەم چىيى لى  
ھاتوۋە؟".

ھەلەيە ئەگەر لە بەرامبەر ئەو جۆرە پرسىارانەدا توۋرە بىن، يان بە وتى:  
"جاريىك تۆ منداڭلى، ماۋتە بۆ ئەو شتەنە"، لەكۆل خۇمانى بىكەينەۋە. ۋەك  
چۆن ئەو بە دلىكى پاكەۋە پرسىارى كىردوۋە، دەيىت بە ھەمان شىۋە دايىك و  
باوكىش بە ھالەتتىكى رۆحىي ھىمناۋە سەرسامىيەكەى برەۋىنەۋە: "كچان  
گونىان نىيە، چونكە ئەۋان بەو جۆرە دروست كراون. ئەۋە شتىكى زۆر  
ئاسايىيە، كورپان بەو جۆرەن و كچانىش بەم جۆرە."



دایکان و باوکان دەبێت راستبێژانه و له دڵهوه وهلامی پرسبیاری  
 مندالەکانیان بدەنەوه، که سه‌بارهت به خوشک و براکانیان له په‌گه‌زی  
 به‌رامبه‌ر ده‌یکهن، به‌و جو‌ره‌ ناھیلن سه‌رسامییه‌ که‌یان بگۆرێت بۆ په‌روۆشی و  
 خولیای به‌دواداگه‌ران.

دایکان و باوکان دەبێت

راستبێژانه و له دڵهوه

وهلامی پرسبیاری

مندالەکانیان بدەنەوه، که

سه‌بارهت به خوشک و

براکانیان له په‌گه‌زی به‌رامبه‌ر

ده‌یکهن.

له‌ باریکدا ئه‌گه‌ر مندال درێژه‌ی دا به

پرسبیاره‌کانی و ویستی له‌ سه‌ر دایک و

باوکی به‌رجه‌سته‌یان بکات، ئه‌وکات

دەبێت پێی بوتریت: "قسه‌کردن له‌ سه‌ر

جه‌سته و له‌شولاری که‌سانی تر،

په‌فتاریکی دروست نییه‌."

بیرمان نه‌چیت، مه‌رج نییه‌ مندال

په‌روۆشی هه‌رشتیکی بوو، ئه‌و شته‌ بۆ

گه‌شه‌ی باش بیت.

تا چ راده‌یه‌ك ئاساییه‌ مندالی له‌شیربراو ده‌ست به‌ریت بۆ

سنگی دایکی و ماچی بکات؟

زۆر ئاساییه‌.

ماوه‌یه‌کی دوورودرێژ سنگی دایک سه‌رچاوێ خۆراک و تێکردنی

مندال بووه، بۆیه‌ دابران له‌و سه‌رچاوێه‌ دڵته‌نگی ده‌کات.

له‌ سه‌ره‌تاکانی قوناغی له‌شیربرینه‌وه‌دا، مندال هه‌ست به‌ پێوستی

ده‌ستپوه‌دان و ماچکردنی سنگی دایکی ده‌کات. ئه‌و سنگه‌ی پۆژانیک ه‌ی

خۆی بووه، به‌لام ئیستا ناتوانیت پێی بگات. ئه‌و جو‌ره‌ هه‌لسوکه‌وتانه‌ ئاماژه‌ن

بۆ کۆتاییهاتنی قوناغی شیرخواردن و وابه‌سته‌یی نێوان دایک و مندال.

به تايبه تي ئه و مندا لانه ي زيره كي عاتيفيان له ئاستيكي به رزدايه، له و  
قوناغه دا هه ستيار و دلته نگ ده بن. له بهر ئه وه ناييت به يه كجاره كي له سنگي  
دايكي دابرييت، به لكو ده بيت به شيويه ك بيت كه بتوانيت ده ستی لی  
بدات و له كاتي خه ودا هه ست به گه رمیی پیستی بكات.

نابیت منداں لهو ته مه ته دا به شیوه کی

# شیرخواردنی

## تہندروست، بہ

## دهستليڊانی سنگی

## دایک کوٹایی دیت.

یه کلاهی و براوه پئی لی بگیریّت، دروست وایه  
رپیگه بهو مه یله ناوه کیانه ی بدریّت. له گهل

ئەو ھەشدا پۈۋىستە بەر لە تەمەنى (۳) سالى، ئەو

## هزاره‌ی کوتایان پیٔت.

منڊال به ٽه نڌاره يٰ نزيڪيٰ له سنگي دايڪيه وه

هه‌ست به ئاسووده‌یی ده‌کات. له‌شیر‌پرینه‌وه‌ش به ده‌ست‌لێدان کۆتایی دیت  
نه‌ک به شیر‌خواردن/)

مندال له چ ته مهنیكه وه سه رنجی ئه وه بدات بچیته  
ته والیتی پیاوان یان خانمان؟

مندال له ته مهنی (۴) سالیډا، هه ردوو په گهز له یه ک جیا ده کاته وه،

له گه‌ل ته وه شدا که نازانیت سی‌کس چیه،  
به لام پی‌ی خوشه به ناسنامه‌ی سی‌کسی  
خویه وه بناسریتته وه.

بۆيە و باشە لە تەمەنى (٤) سالییەو،  
 تەوالیتی تایبەت بە ڕەگەزەکی خۆی بە کار  
 بهێت، چونکە یارمەتی دەدات زیاتر  
 یەکانگیر بێت لە گەڵ ناسنامە ڕەگەزییە کەیدا.

## تہ گھر منداں لہ تہ مہنی

(ع) سائِييه وه ته واليْتِي

## تایپهت به ره‌گه‌زی خوئی

## بہ کار بھینیت، زووتر

# ناسنامہی سیکیسی

به دست دهیت.



جاری واهیه کوری سهروو ته مهنی (۴) سال له گه له دایکی ده چینه  
ته والیتی خانمانه وه، راسته کیشه نییه، به لام رهفتاریکی په سهندیش نییه، هه مان  
شت بو تهو کچانه ش راسته که له گه له باوکیان ده چنه ته والیتی پیاوانه وه.  
له دواي ته مهنی (۶) سالییه وه، پیویسته مندا لان ته والیتی تایهت به  
ره گهزی خو یان به کار بهینن.

### چ ته مهنیک گونجاوه بو خه ته نه کردنی کوران؟

باشترین کات بو خه ته نه، (۳) مانگی یه که می دواي له دایکبوونه،  
چونکه زووتر چاک ده بیته وه و مندا له کاش که مترین ئازاری پی ده گات،  
به دهر له وهی که که مترین شوینه واری دهروونی ش جی ده هیلیت.  
خه ته نه کردن له مانگه کانی یه که مدا سوودیکی تریشی هه یه، که تهویش  
سوودوه رگرتنه لهو تایه ته مهنییه ساریژ که ره ی که میزی کور په هه یه تی.

خو ته گهر دهر فته تی ته وه نه بوو، تهوا ده بیته تا ته مهنی (۳) سالی کاری  
خه ته نه کردن تهواو بوو بیته، چونکه له دواي ته مهنی سی سال و نیوییه وه،  
جوړیک له سپرینه وه ی یادگه به سهر مندا لدا دیت و یاده وه رییه ناخوشه کانی  
ر ابردووی بیر ده چینه وه. جگه له وهی که دواي ته مهنی (۳) سالی، مندا ل  
دهست ده کات به پرسیار کردن دهر باره ی شته کان و ده یه ویت بزانیته چی  
له بهر چی پرووی داوه، بو یه ته سته مه لهو

ته مهنه دا له باکگراوندی ئایینی و کلتووری  
پرووداوه کان تیگات.

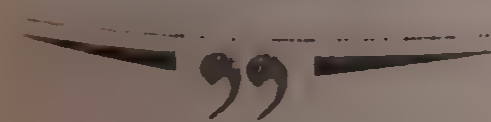


باشترین کات بو

خه ته نه کردنی کوران،

(3) مانگی یه که می

دواي له دایکبوونه.



له ته مهنی (۳-۶) سالی دا، هه ستیاری مندا ل بو  
جهسته ی خو ی و ئازاره کانی زیاتره، پرسیار کردن  
دهر باره ی شته کانی ناو ژیان له و په پری ئاستدایه،

بۆيە هيچ دوور نيه به رهه لستی بنوینیت و له دلی  
خویدا بلیت: "بۆچی واتان لی کردم!"، چونکه  
هیشتا لهو ئاسته دا نیه له واتای خه ته نه کردن  
تیگات، ته زموونه ناخوشه کان له م ته مه نه دا زور  
زوو له زیهن دا جیگیر ده بن، بۆیه وا باشه  
دوا بخریت بۆ دوا ی ته مه نی (۶) سالی.

66  
له ته مه نی (3-6)  
سالی دا، هه ستیاری  
مندا ل بۆ جه سته ی  
خوی و ئازار زیاتر  
ده بییت.

به لام له حاله تی پیوسته دا یان لهو دۆخانه دا که دوا خسته نی له پرووی  
پزیشکیه وه گرفتی دروست ده کرد، ده توانریت کرداره که له پێگهی بهنجی  
گشتیه وه بۆ مندا لانی ته مه ن (۳-۶) یش ئه نجام بدریت.

لایه نیکێ تری گریگ، بریتیه له ئه نجامه دانی کرداره که به بی  
ئاگادار کردنه وه مندا له که. جاری وایه له  
سه روبه ندی نه شته رگه ریه کی تر دا، بی  
ئه وه ی مندا له که ئاگادار بکریته وه خه ته نه  
ده کریت، که له وانه یه ده ر ئه نجامی زور  
نه خوا زراوی لی بکه ویتته وه.

66  
خه ته نه کردنی مندا ل له  
کاتی به نجر دنی بۆ  
نه شته رگه ریه کی تر و  
هه والپینه دانی، په نگه  
شوکی ده روونی  
لێکه ویتته وه.

بۆ مندا لانی سه روو ته مه نی (۶) سال،  
بهنجی گشتی په سه ند کراوه.

ئایا ساز کردنی مه راسیمی خه ته نه و ئاهه نگێران به و  
بۆنه یه وه له پرووانگهی زانستی په روه رده ی مندا له وه  
دروسته؟

ئاهه نگێران به بۆنه ی خه ته نه وه، نه ریتیکێ کلتووریه و سوودیکی  
په روه رده یی نیه.



مندال وهک کاره کته ریکی ناکارا له ناوه پراستی ئەو خەڵکەدا وهستاوه و  
 پیروزیایی ئەوهی لی دەکریت که نهشته رگه ریی ئەنجام داوه، ئەمه شتیکی  
 تیگه یشتنی به لای مندال وه زه حمه ته، تیناگات له وهی بوچی ئەو خەڵکە له  
 (به رامبه ر ئازار کیشان و نهشته رگه ریی ئەودا دلیان خوشه و خه ریکی  
 ئاهه نگه پیران).

٦٦  
**ئاهه نگه پیران به**  
**بۆنه ی**

**خه ته نه کردنه وه، هیچ**

**سوودیکی**

**پهروه رده یی نییه.**

٧ ئەمه جگه له وهی ئەو په یامه شاراو هیه ده دات  
 به ئاوه زی نائاگای ئەو مندال که په گه زی نیـ  
 ره گه زی بالایه م چونکه وهک ده زانین ئەو جوـ  
 مه راسیمانه ته نیا بو کوران ئەنجام ده دریت.

ئاهه نگه خه ته نه ته نیا سه ر له کوران تیـ  
 نادات، به لکو ههستی په راویز خرانیش لای  
 کیرانی ناو ئەو خیزانه ش دروست ده کات.

ده بینیت برا که ی ئاهه نگه بو ساز ده کریت و دیاری پیـ  
 و وینه ی له گه لدا ده گیریت، ئیدی چون ههست به په راویز خران نه کات!

شیوازی دروست ئەوهیه، دوور بکه وینه وه  
 له هه موو چه شنه زیاده په ویه ک. پیویست به  
 قه ره بالغی و پۆشاکه گرانبه ها ناکات، ئەوه نه ده  
 به سه پۆشاکه کی ئاسووده له بهر بکات و وینه ی  
 یادگاری بگریت و دوا ی خه ته نه کردنیش،  
 هیوا ی ته ندروستییه کی باشی بو بخوازی ریت.

٦٦  
**مه راسیمی**  
**خه ته نه کردنی کوران،**  
**ههستی په راویز خران**  
**لای خوشکه کانیا ن**  
**دروست ده کات.**

پیویسته مندال نه کهینه ئامرازی که یف و سه فای

که سانی تر. دروستیش نییه کرداری خه ته نه کردن بیهستی نه وه به گه وره بوون یان  
 به وهی مندال که له ره گه زی نیـ، ده توانین له سه ر سووده ته ندروستییه کانی

**66**  
**نابیت خهته نه ببهستینه وه**  
**به گه وره بوون یان**  
**نیترینه بوونه وه، کوران**  
**خهته نه بکرین و نه شکرین**  
**هر سه ر به ره گه زی نیرن.**

بوهستین. منداڵ هیشتا درکی بابه ته ئایینه کان  
 ناکات، بۆیه دروست نییه باسی پرووه  
 ئایینه که ی بۆ بکریت، چونکه لهوانه یه  
 قه ناعه تیکی نه رینی به رامبه ر ئاین بۆ دروست  
 بییت.

**99**  
 جاری واشه ئاههنگه کان دهبنه مایه ی  
 به راوردکاری و خو به که مزاین لای منداڵان، ده چن به راوردی ئاههنگه کانی  
 خو یان ده که ن به وانه ی هاوته مه نه کانیان و نیگه ران ده بن ئه گه ر هه ست بکه ن  
 شتیکی که متریان بۆ کراوه له وه ی هاوړیکانیان.

## **ئایا ختوکه دان و گازیگرتن و پالختنی منداڵ تا چه ند** **ئاساییه؟**

ماچکردن و ده ستپیدا هیئانی ئەندامی زاووزی منداڵ دروست نییه،  
 ئەوانه کۆمه له هه لسوکه وتیکن که گه شه ی منداڵ په ک ده خه ن و سنووره  
 که سییه کانی پیشیل ده که ن.

لایسانه وه و پالختن و ختوکه دانیش تا راده ی بیزارکردن، به هه مان  
 شیوه کۆمه له ره فتاریکی ناپه سه ندن. راسته گه وره کان به وه هه لسوکه وتانه  
 دلخۆش ده بن، به لام هیچ پیداو یستییه کی منداڵ پر ناکه نه وه.

کاتیك گه وره کان ده یانه ویت یاری له گه ل منداڵدا بکه ن و خو شه ویستی  
 بۆ ده ربهرن، پئویسته پیداو یستییه کانی ئەوان بخه نه پیش هه ز و هه سه کانی  
 خو یانه وه، چونکه منداڵ ئامرازی دلخۆشکردنی گه وره کان نییه.

په یوه ندیی خو شه ویستی نیوان باوان و منداڵ ده بییت به چه شتیك بییت،  
 منداڵ هه ست بکات ریزی لی ده گیریت.



به زۆر ماچکردنی منداڵ، دهست بو بردنی، داکه نندنی پانتۆله کهي بابه  
 گالته يشه وه بـيـت، ماچکردنی سمت و ليوه کانی، ههروهها هاندانی کوران  
 به وهی: "ئادهی هينه کهت پيشانی مامه بده!"؛ له نموونهی ئه و رهفتاره چهوتانهن  
 که زیان له گه شهی سیکسی منداڵ ده دات و ده بیته هوی ئه وهی که سیستیه کی  
 ناتهن دروست به دهست بهیئت. ئه و منداڵانهی به و جوړه مامه له یان له گه لدا

ده کریت، له بری نه زاکهت و جوانخاسی، فیڤری

— 66 —

منداڵ له کاتی

یاریکردندا،

فیڤری ریزگرتن

ده بیئت.

— 69 —

هه لسوکه وتی ناشیرین و دوور له پرهنسیپه کانی ریزداری

ده بن. ئه و جا له بهر ئه وهی به هه له شهیی و

کۆنترۆلکردنی به رامبه ر فیڤری ده برینی خوشه ویستی

بوون، بۆیه دوور نییه له ئاینده دا به رامبه ر هاوسه ر و

مندا له کانی خویشیان به هه مان شیوه رهفتار بکه ن.

## ئایا هیچ گرفتێك له وه دا هه یه، به زۆر منداڵ بگرت و ماچی بکهیت؟

به ئی، گرفت هه یه له په یوه ندیی نیوان منداڵ و پیگه یشته و دا، به تایبهت  
 ئه و مندا له ی له قوناغی گه شه کردندا<sup>(۱)</sup> یه.

خوشویستن (کهسانی ده ور و به رت خوش بویت) و خوشویسترا ن (کهسانی  
 ده ور و به رت تو یان خوش بویت) جوړیکه له پیداویستی. له گه ل دروستبوونی  
 ئه م پیداویستیه و به ده مه وه هاتنی له لایه ن دایک و باوکه وه، مندا ل هه ست به  
 باشی ده کات و به شیوه یه کی ته ندر و ستانه له گه شه کردندا ده بیئت. به لام ئه گه ر  
 هاتو و دایک و باوک به بی دروستبوونی ئه و پیداویستیه له مندا له که یاندا و هه ر  
 له بهر ئه وهی خو یان چه زیان لیه تی، مندا له که یان به گیر هی نا و به زۆر ماچیان

(۱) گه شه کردن، واته پر بوونه وهی پیداویستیه کان.

کرد و له باوه‌شیان گرت، جگه له  
پرکردنه‌وه‌ی بۆشاییه‌کانی خۆیان، شتیکی  
دیکه‌یان نه‌کردووه.

٦٦  
ئه‌و منداڵانه‌ی له‌ پرووی  
عاتیفیه‌وه‌ تێر بوون، هه‌ز  
ده‌که‌ن له‌ دایک و باوکیان  
دوور بکه‌ونه‌وه‌ و چێژ له  
سه‌ربه‌خۆیی خۆیان  
وه‌ربگرن.

به‌ده‌وروخولدا هاتنی منداڵ به‌بێ بوونی  
هیچ پێداویستیه‌ک و خسته‌ به‌رده‌ستی ئه‌و  
شخانه‌ی که‌ پێویستی پێیان نییه‌، ده‌بیته‌ هه‌وی  
خووگری له‌ منداڵدا و به‌ زیانیش به‌ سه‌ر  
گه‌شه‌ی عاتیفیدا ده‌شکێته‌وه‌.

هه‌ندێکمان که‌ ده‌مانه‌وێت خۆشه‌ویستی بۆ منداڵه‌کانمان ده‌ربهرین،  
ده‌که‌وینه‌ هه‌له‌ی گه‌وره‌گه‌وره‌وه‌. کاتی که‌ ده‌بینین نایانه‌وێت بێن بۆ لمان،  
ده‌چین و یست و ئیراده‌یان تێک ده‌شکێنین و ده‌یانخه‌ینه‌ به‌رده‌م کۆمه‌له‌  
پێشنیارێک که‌ له‌ توانایاندا نییه‌ په‌تی بکه‌نه‌وه‌. له‌ نموونه‌ی: "ئه‌گه‌ر ماچیکم  
به‌هیتی، ئه‌و نوقله‌ت ده‌ده‌م". "ئه‌گه‌ر بێته‌ باوه‌شم، فلانه‌ یاریت بۆ ده‌کرم."  
ده‌بیته‌ منداڵ ئازادیی ئه‌وه‌ی هه‌بیته‌ نه‌چیت بۆ لای گه‌وره‌کان، ئه‌گه‌ر  
ویستی له‌ سه‌ر نه‌بوو. "نه‌خێر نایه‌م!"، هێزی په‌تکردنه‌وه‌یه‌، نابیت زیانی لێ  
به‌هین. په‌تکردنه‌وه‌ی گه‌وره‌کان، به‌ره‌مه‌ی گرنگی گه‌شه‌ی عاتیفی منداڵه‌.  
په‌تکردنه‌وه‌ی که‌سیکی به‌هێزتر و نه‌چوونه‌ ژێر منه‌تیه‌وه‌، په‌نگدانه‌وه‌ی متمانه‌ی  
ئه‌و منداڵه‌یه‌ به‌ خۆی. بۆیه‌ دروست نییه‌ گه‌وره‌کان به‌ ئاماره‌ی پرووخساریان  
فشاری عاتیفی هاوشیوه‌ی: "ئاخر ئه‌گه‌ر نه‌یه‌یت، زویر ده‌بم!"، له‌ بریاره‌که‌ی  
پاشگه‌زی بکه‌نه‌وه‌، چونکه‌ ئه‌و مکوپی و پێداگرییه‌ی ئیستا ده‌نیوینیت، بناغه‌ی  
دروستبوونی هێزی ئیراده‌یه‌تی له‌ داهاوودا. ئیراده‌شی چه‌نده‌ به‌هێز بیت، له‌  
ژیاندا ئه‌وه‌نده‌ به‌هێز ده‌بیته‌.



بیرمان نه چیت، له زۆربه ی پرووداوه کانی

ده ستر یژیکردنه سهر مندا لاند، ئیراده و

پیداگری مندا له که به و شته سهرنجر اکیثانه

تیک ده شکیندریت که ده خرینه به ردهستی.

له په یوه ندی خوشه ویستی نیوان باوان و

مندا لدا، گرنګ پر بوونه وهی پیدا ویستییه کانی

مندا له که یه. کاتیک مندا ل هه ست ده کات

66  
ده بیت ریژ له ویستی

مندا ل بگریت،

کاتیک نایه ویت بچیت

بو لای گه وره کان

ماچی بکه ن.

66

پیویستی به خوشه ویستییه، ده چیت له لای گه وره کان و چاوه ری قسه ی پر له

خوشه ویستیان لی ده کات و ده یه ویت به ریه ککه وتنی جه سته یی هه بیت

له گه لیاندا، له بهر ئه وه پیویسته دایکان و باوکان

ئه و لایه نه فه راموش نه که ن. که تیریش بوو،

ده بیت ریژ له وه بگرین که ده یه ویت سهر به سستی

خوی وهر بگریت.

66  
خالی بنه رته ی له

په روه رده ی مندا لدا،

به ده مه وه چوونی

پیدا ویستییه کانی

مندا له.

66

مندا له که ئه و پیویستییه هه یه تی بو

خوشه ویستی پر بووه ته وه، به لام دایک و باوکی

هیشتا تیریان لی نه خوار دووه، بو یه به ری ناده ن و

ناهی لن بروات، ئه وه له پرووی پیده گوژییه وه راست نییه.

ئایا ئاساییه به گالته وه به مندا ل بو تریت: "تو ده که م به

بووکی خو م؟"

له ههر ته مه ن و قونا غیکدا بیت هه له یه به مندا ل بو تریت: "ده تکه م به

بووکی خو م."، "کچه که ی خو مت ده ده می." ئه گه رچی به گالته یشه وه بیت.

مندال ئەو كاتە گەشە دەكات كە  
 ھەستەكانى سەر بەست بن، دايك و  
 باوك سەر وزيادى پركردنەوھى  
 پىداويستى رۆلەكانيانن بۆ خوشەويستى.  
 تاوھكو قوناغى ھەرزەكارىش پىويستيان  
 بە ھىچ پەيوەندييەكى نزيكى سۆزدارى  
 ديكە نىيە.

مندال لە دەرەوھى  
 خىزانەكەى پىويستى بە  
 وابەستەيى نزيكى عاتيفى  
 نىيە، دروستکردنى  
 پەيوەندييەكى لەو جۆرە،  
 تەگەرە دەخاتە بەردەم  
 گەشەکردنى.

لەو پرووھو، مندال نە دلخوش

دەيىت بەوھى پىي بلىيت: "دەتھيىنم بۆ كورەكەم"، "كچەكەى خۆمت  
 دەدەمى"، نە ئازادىيەكى تازەش زياد دەكات بۆ ئازادىي رۆحى.

مندال بەو جۆرە قسانە بىتاقەت دەيىت، دەكەويىتە بىركردنەوھ تاكو  
 مانايەك بەو قسانە بەخشىت و بزانييت تاچ رادەيەك دەبنە راستى.  
 سەرقالبوونىشى بەو شتانەوھ، بىر و تواناي سەرنجى پەرتوبلاو دەكات. نەك  
 ھەر ئەوھەندە، بگرە لە گەورەيشدا ھەست بە شوينەوارى قسەكان دەكات و  
 چەندىن (تۆ بلىي ئەگەر و ئاخۆ) ميشكى ماندوو دەكەن.

چەندىن كەسى وا ھەيە، تەنانەت پاش  
 ھاوسەرگىريش ئەو قسانەيان بىر ناچىتەوھ كە لە  
 مندالىدا بەگالتەوھ پىيان وتراوھ. لەگەل ھەر  
 گرفتىكى خىزانىدا، (وا ھەست دەكەن  
 دەرەتتىكى باشتريان) لەدەست خويان داوھ.  
 بۆيە تواناي بەرگرييان بەرامبەر گرفتەكان  
 دادەبەزىت و زياد لە ھەولى چارەسەر، خەفەت  
 بۆ ئەگەريكى وەھمى دەخۆن.

مندالى خوار تەمەن ۷  
 سال لە ترسى  
 دووركەوتنەوھ لە دايك  
 و باوكى، بەو جۆرە  
 قسانە زۆر بىتاقەت  
 دەيىت.



به دهر له وه، ته گهر تهو قسانه به مندالی خوار ته مه ن ۷ سال بو تریت، هه ست  
به دلهر اوکه و نیگهرانی ده کات، چونکه وایر ده کاته وه له دایک و باوکی جیا  
ده بیته وه، له بهر ته وه به جوړیک بهرگری له خوئی ده کات و کاردانه وه ده نوییت،  
وه ک ته وهی به زور ناچاری تهو کرداره کرایت.

گه وره کان بو خوشی تهو قسانه ده کهن، به لام بیتاگان له وهی وته کانیا  
چ شوینه واریکی نه سپراوه له دونیای هه ست و بیرکردنه وه کانی مندالدا  
دروست ده کهن.

66

هه ندی لهو قسانه  
گه وره کان بو خوشی  
ده یکهن، چه ندین  
شله ژانی دهروونی  
دریژخایه ن له ههسته کانی  
مندالدا دروست ده کهن.

باشه چی بکهین، ته گهر مندال  
پرویه پرووی قسه یه کی لهو جوړه بوویه وه؟  
ئاسانه، بی ته وهی خو مان بشله ژنین له  
دهرفه تیکدا بوئی پروون ده کهینه وه که تهو  
رهفته ی مامه یان پووری، رهفته یکی  
دروست نه بووه. راسته به گالته وه وایان وتووه،  
به لام گالته که یان له جیی خویدا نه بووه. جا  
ئیر که مندال هه ست به پشتیوانیی دایک و باوکی ده کات، ته وهنده ناچیته ژیر  
کاریگهریی قسه کانه وه و بهرگری پهیدا ده کات.

99

ئایا دروسته وشه گه لیکی هاوشیوهی: (خویری، هه تیو،  
پاتال، سه ره ری...) بو ده برپینی خوشه ویستی له گهل  
مندالدا به کار بهینین؟

نه خیر، به هیچ شیوه یه ک.

بانگکردنی مندالان بهو دهسته واژه ناشیرین و بازارپیاڼه ی ئاماژه ی  
نه رینیی لا دروست ده کهن، رهفته یکی هه له یه.

زیاده‌پره‌وی با  
به‌گالت‌ه‌یشه‌وه  
بیّت، زیان له  
گه‌شه‌ی که‌سیّتی  
ده‌دات.

ئەو وینه و یه‌کتر پراکیشانه زیهنیانه‌ی که به هۆی  
ئەو ده‌سته‌واژانه‌وه له بیرى منداڵدا به‌رجه‌سته ده‌بن،  
شوینکاری سلبیان له سەر گه‌شه‌ی که‌سیّیه‌که‌ی  
ده‌بیّت.

ئاشکرایه به‌و قسانه که‌سیّکی له‌و جوّره‌ی  
لیده‌رناچیت، به‌لام هیچ دوور نییه سەر بکیشن بوّ

ئەو لادانه سلوکیانه‌ی که ماوه‌یه‌کی دوور و درێژیان ده‌وێت تا‌کو چاره‌سەر  
ده‌بن. ئەو منداڵه‌ی به "خوێری" و "سەر‌سهری" بانگ ده‌کریت، په‌نگه له  
قوتابخانه کچان بێزار بکات. ئەوه‌یشی پێی ده‌وتریت "پاتال"، له‌وانه‌یه‌وا  
گومان به‌ریت که‌هزی له پاکوخواوێنی نییه.

ئەو په‌فتار و خووه ناپه‌سه‌ندانه‌ی له‌و ناو و ناتۆرانه‌وه سەر‌چاوه ده‌گرن،  
دایکان و باوک‌ان ناچار ده‌که‌ن هه‌ول و ته‌قه‌لایه‌کی زۆر بده‌ن تا‌کو  
منداڵه‌کانیان له چنگیان رزگار بکه‌ن.

ئەگه‌رچی ئەو شیوازه له‌ ده‌ربیرینی خوشه‌و‌یستی که‌یفه‌خشه بوّ گه‌وره‌کان،  
به‌لام منداڵ ئامرازی که‌یف و دل‌خووشیی ئەوان نییه.

به‌ده‌ر له‌وه، هیچ گرفتێک له‌وه‌دا نییه جاروبار دایکان و باوک‌ان له  
خوشه‌و‌یستیدا به منداڵه‌کانیان بلین: "شو‌خوشه‌نگه‌که‌م، شازاده‌که‌ی دایه و  
بابه ... هتد".

گرفته‌که له‌وه‌دایه، ئەو وشانه‌ ببن به‌ سیفه‌تی منداڵه‌که و ده‌ورو به‌ره‌که‌ی  
به‌و وه‌سفانه بانگی بکه‌ن.

بانگ‌کردنی منداڵ به‌ ناوی خوێه‌وه، به‌ یه‌کیک له‌ خاله‌ بنه‌په‌تییه‌کانی  
پێده‌گوژی داده‌نریت.



بانگکردنی مندال به  
ناوی خوځیه وه،  
کاریگه‌ریی گه‌وره‌ی  
هه‌یه له سه‌ر گه‌شهی  
که‌سی‌تییه‌که‌ی.

به‌ده‌ر له‌وه، یه‌کی‌ک له‌و په‌فتاره هه‌لانه‌ی  
جار‌باره تی‌ی ده‌که‌وین ئه‌وه‌یه، کاتی‌ک ده‌مانه‌و‌یت  
به‌کو‌ر‌یک یان کچی‌کدا هه‌لب‌ده‌ین، ده‌ل‌یین:  
"ده‌ل‌یی کچه، ئه‌وه‌نده جوانه"، یان "ماشائ‌ه‌ل‌لا هه‌ر  
ده‌ل‌یی کو‌ره"، ئه‌م جو‌ره هه‌له‌یه له ئاخاو‌تن، پال  
به‌مندال‌ه‌که‌وه ده‌نی‌ت له‌بری ئه‌وه‌ی به‌گو‌ی‌ره‌ی  
سروش‌ت و مه‌زاجی خو‌ی به‌رده‌وامی به‌گه‌شهی  
بدات، تواناکانی به‌ئا‌راسته‌ی ئه‌و قسانه‌ په‌ره پی‌ بدات.

ئه‌و کچه‌ی پروو‌به‌رووی وته‌یه‌کی هاوش‌یوه‌ی "کچی‌که وه‌ک کو‌ر"  
ده‌بی‌ته‌وه، که‌سی‌تییه‌که‌ی له سه‌ر بنه‌مای "وه‌ک کو‌ر به‌هی‌ز بیت" بنیات  
ده‌نی‌ت، نه‌وه‌ک له سه‌ر بناغه‌ی پالنه‌ره سروشتیه‌کانی ناخی.  
هه‌رچی ئه‌م قسه‌یه‌شه: "هینده جوانه، ده‌ل‌یی کی‌ژه"، وا له کو‌ران ده‌کات له  
په‌فتار و جوو‌له‌ی کو‌رانه دوور بکه‌ونه‌وه و زیاتر هه‌ز له له‌نجه‌ولار و زمانی  
جه‌سته‌ی کچان بکه‌ن.

ئاخاو‌تن و  
پیا‌هه‌لدانی هه‌له،  
کار له په‌وتی  
گه‌شهی که‌سی‌تی  
مندال ده‌کات.

کاریگه‌رییه‌کی خراپی تری ئه‌م قسانه، پرووی له  
داهاتووه. خوانه‌خواسته له حاله‌تی ده‌ست‌دریژی و  
گی‌چه‌لی سی‌کسیدا، عه‌قلی نائاگا پاساوی ئه‌وه‌ی  
"ئاخر من له کچ ده‌چم"، وه‌ک بیان‌وویه‌ک بو  
پرووداوه‌که ده‌هینی‌ته‌وه.

## ئايا بەكارهينانى هيز له كاتى يارىي وهك كاراتى و زوراندا، زيانى ههيه بو مندا؟

بهلى، ههيهتى.

بهشيك له دايكان و باوكان به مهبهستى بههيزى و پتهويى جهستهيى  
رۆله كانيان - بهتايهت كوران - كۆمهله يارييهكى وهك كاراتى و زورانگرتن

له گهل مندا له كانياندا دهكهن. خووى له راستيدا

== 66 ==

كيشهيهك نيه له وهدا كه مندا له گهل كهسى له خووى

مندا له شق

و شهپازله

بههيز ناييت.

گه ورهتر زوران بگريت، تهنا ته سووديشى ههيه لهو

پرووه وه كه ليكهوتنى له گهل دايك و باوك تيدايه.

== 66 ==

بهلام ليره دا خاليك ههيه پيوسته ئاگادارى بين،

ئوويش ئه وهيه كاتيک گه وره كان تواناي تهواوهتيى خويان بهكار دههين و

پتهويى دهست و بازوويان وهك فاکتھري هيز و بالادهستى نمايش دهكهن و

بواريان نادهن و بهردهوام لييان دهبه نه وه، هيزى ئيراده و بهرگريى مندا لاواز

دهبيت و وا گومان دهبات كه: "ههركيز ناتوانييت له پرووى كهسى گه وره دا

بوهستيه وه." قهنا عهتيكى پيشوه ختهى لهو جوړه، ريخوشكه ره بو ئه وهى

نه توانييت بهرگري له خووى بكات ئه گهر هاتوو له داها تودا پرووبه پرووى

== 66 ==

دهستدرىژيى سيكسى بووه وه.

دهبيت جاروبار دايكان و

باوكان دهرههتي

بهكارهينانى هيز بو

مندا له كانيان برهخسيين

و پيگه بدهن مندا له كانيان

بهسهر ياندا زال بين.

دهست و پي بهستکردنى مندا و

له جووله خستنى تا بليى ههلهيه.

زوريك لهو مندا لانهى تووشى

دهستدرىژيى سيكسى بوونه ته وه، كاتيک

لييان دهپرسين: "بوچى بهرگريتان له خوتان

نه كرد؟"، له وه لامدا دهلين: "ئاخر دهترسام



لیم بدات، چونکه ئەو لە من بەهێزتر بوو. " ھەر ھەلسوکەوت و پەفتاریکی ئەو پەيامە بدات بە عەقڵی نائاگای منداڵ کە دەسەلاتی بەسەر گەورەکاندا ناشکێت و توانای لە پروودا و ھەستانیانی نییە، ئیرادەی منداڵ پەک دەخات و دەستەمۆی دەکات.

پێویستە جاروبار دایکان و باوکان دەرفەتی بەکارھێنانی ھێز بو منداڵەکانیان پرەخسێنن و پێگە بدەن منداڵەکانیان بەسەر یاندا زāl ببین، بەلام نابێت ئەمە بە چەشنێک بێت منداڵە کە وا بیر بکاتەو کە: "ئەو بە ئەنقەست خۆی دەدۆرێت، ئەگەر نا ئەو لە من بەهێزترە"، لەبەر ئەو پێویستە بە ھەستیارى مامەلە بکەین.



لەو ھەلەتر نییە  
دەست و قاچی منداڵ  
بەستیت و نەھێلێت  
جوولە بکات، ئەمە  
چیە، خۆشت دەوێت!

دەربڕینی خۆشەویستی بە شەق و زللە  
نابێت، بەو بەھێز نابێت توورەى بکەیت. ئەو  
منداڵانەى بەو شیوہیە گەورە دەبن، ئازایەتی  
خۆیان لە ھەلسوکەوتی ناشیرین و زبرد  
دەبیننەو نەو ک لە ھاوسەنگی و جوان  
مامەلە بیدا.



ئایا هیچ پەيوەندییەك لە نێوان زۆرکردن لە منداڵ و  
گەشەى سێکسیدا ھەیە ؟  
بەلى، ھەيە.

یەکیک لە بۆچوونە چەوتەکان ئەو ھە، پێت وایت بە زۆر لێکردن و  
زەبوونکردنی منداڵ، ئەو ئاکارەى دەتەوێت، دەتوانیت تێدا بچەسپێت.  
بێئاگا لەو ھەى ئەو جوورە مامەلانە، بەرگریی منداڵەکانیان لاواز دەکات

بهرامبهر ههر دهستدریژییه ک که دهکریته سهریان، چونکه له هیژ دهترسن و بی ئهوهی خویمان راپسکیئن یان بهرگری بکهن، خویمان دهدهن بهدهستهوه.

)) کۆمهلیک ههلسوکهوتی ههله ههیه له ژیانی رۆژانه ماندا، دهبیته هوی دابهزینی توانای بهرگری رۆله کانمان بهرامبهر بهزاندنی سنووره کهسییهکانیان و دهستدریژکردنه سهریان، له نموونهی ئهوانه: مندا له که نان ناخوات، کهچی دهبنیت دایکی دیت دهست و قاچی ده بهستیهوه و بهزۆر دهرخواردی ده دات. یان بۆ ئهوهی نانه کهی بخوات، چهقۆ و ده رزی و ئامرازی ترسینه ر لای خوئی داده نیت. یان چاوترسینی دهکات و پیی دهلیت: "ئه گهر نه یخوئی، پۆلیس دی... دکتۆره که دی"... یاخود مندا لیک جلهکانی دانا که نیت، دایکی دیت بهزۆر و زۆرداری له بهری داده که نیت و یه ک دوو زلله ییشی لی ده دات. ئه و مندا له شی که لله رهقی دهکات و ناچیت بۆ ته والیت، دایکی به زۆر بیجامه کهی داده که نیت، ئه و جا به خووشی بیت یان ترشی دایده نیشینیت. که ویستیشی هه لیستینیت، فشار ده خاته سهر پییهکانی.

زۆر لیکردنی مندا ل بۆ ئهوهی رهفتاریکی دیاریکراو ئه نجام بدات، هۆکاری لاواز بوونی ئیراده و سستبوونی گه شهی که سیتییه تی.

ته نانه ت ئه گهر مندا ل له حاله تی نه خووشی و پیوستیشدا به قسه ی دایک و باوکی نه کرد، ئه وه نابیته پاساو بۆ به کارهینانی هیژ و زه بر له گه لیدا. بهزۆر راپیچکردنی مندا ل تا کو دانی بکیشیت، گرتنی دهست و قاچی ئه و مندا له ی له خه ته نه کردن و خویندان ده ترسیت... کۆمه له ههلسوکهوتیکی هه له ن با له سوود و بهرژه و نه دیی ئه ویش بیت، چونکه هیژ و زهبری جهسته ی گه و ره له ئارادایه. باشترین شت له و دۆخانه دا ئه وهیه، له ترس و دله راو کهکانی تیگهین، له ریگه ی تاقیکردنه وه پیی بلیین که چهنده ئازار ده چیژیت. خو



ئەگەر ترسەكانى ھەر نەدەرەويىيەو، ئەوكات پەنا دەبەينە بەر پىگەچارەى تىرى  
 پزىشكى، چونكە ئەمە لەو بەشتەرە بە ھىزى جەستەى گەورە چارەسەر بىرىت.  
 ھىچ حالەتتىك نايىتە پاساۋ بۆ بەكارھىنەنى زەبر و ھىز لەگەل مىندالدا.  
 مەسەلەكە تەنھا فشارى جەستەى نىيە، ھاۋارکردن، چاۋسوۋرکردنەو و  
 پروگىزىرەنىش، بە ھەمان شىۋە تواناى بەرگىرى مىندال كەم دەكاتەو و  
 كارىگەرى نەرىنى لە سەر دروست دەكات.

ئەگەر دەتەۋىت مىندالەكەت كىدارىك ئەنجام بدات، ئەوا پەنا مەبەرە بەر  
 فشار و زەبروزەنگ. پىگەى ئاسانتر و كارىگەرتر ھەيە؛ بزانە لەبەر چ  
 ھۆكارىك ئەو كىدارە ئەنجام نادات، پاشان ھۆكارەكە مەھىلە.  
 ئەگەر دەتەۋىت مىندالەكەت كىدارىك ئەنجام بدات، ئەوا پەنا مەبەرە بەر  
 فشار و زەبروزەنگ. سەرەتا بزانە لەبەر چ ھۆكارىك ئەو كىدارە ئەنجام  
 نادات، پاشان ھۆكارەكە مەھىلە.

## ئايە ھىچ كىشەيەك لەو ھەدا ھەيەكە مىندالان لە نىۋان خۇياندا يارى دىكتۇردىكتۇرىنە و مالىەباجىنە بىكەن؟

دەتوانىن بلىين، لە بىنەرەتدا ھىچ كىشەيەك لەو ھەدا نىيە مىندالان لە نىۋان  
 خۇياندا ئەو جۆرە يارىيەنە بىكەن.

“  
 نايىت مىندال يارى  
 بە لەشولارى  
 مىنداللىكى تر  
 بىكات.  
 ”

ئەو جۆرە يارىيەنە كاتتىك دەبىنە كىشە، كە  
 جەستەى يەكتىر ۋەك ئامرازى يارىكىردن بەكار  
 بھىنن. لە يارى دىكتۇردىكتۇرىنەدا، مىندالان يەكتىك  
 لە خۇيان بىچوۋىكتر پال دەخەن و جەلەكانى بەرى  
 دادەكەنن و لە سەر جەستەى يارى دەكەن، كە ئەو  
 خۇي لە خۇيدا كارىكى دروست نىيە.

يان جارى وايه له يارىي ماله باجينه دا ده بنه ژن و ميردى يه كترى و  
ماچماچين ده كهن و لاي يه كه وه ده خه ون، بپروا ناكه م نه و جوړه  
هه لسوكه وتانه له گه ل كړوكى ياري كړدندا يه ك بگر نه وه.

ته ي چى بكه ين له و مندا لانه ي كه خه ريكى نه و ياري يانه ن؟ له برى  
ته وه ي ليان تووړه بين ياخود زويريان بكه ين، بو ماوويه ك ده چينه ناو  
ياريه كه يانه وه، پاشان هيدى هيدى پيكه وه پيساكانى ياريه كه سه رله نوئ  
داده ريزينه وه.

بيرمان نه چيټ، چ دكتور دكتورينه بيت يان هر پيشه يه كى تر كه له  
به رگى ياريدا نمايش ده كريت، يارمه تى گه شه ي مندا ل ده دات. به تايه ت  
ياري كړدن به بووكه له زور گرنگه، ته نانه ت كورانيش ده توانن يارى به  
بووكه له بكه ن، گرنگ ته وه يه له كاتى ياريدا جه سته ي يه كتر به كار نه هيئن.

## ټايا ئاساييه مندا لان له كاتى ياري كړدندا ده رگاي نه و ژووره دابخه ن كه يارىي تيډا ده كهن؟

نابيت به چاوى گومان و به دبيني يه وه ته ماشاي هيچ كام له ياريه  
مندا لانه كان بكه ين.

ياري كړدن يه كي كه له گرنگ ترين هو كاره كانى گه شه ي مندا ل. ياري كړدن  
به كو مه ل، چوار هيڼده ي نه و ياري يانه سوودى هه يه  
كه مندا ل به ته نيا خو يه تى.

پټويسته ده رگاي  
نه و ژووره كراوه  
بيت، كه مندا ل  
تيډا يارى ده كات.

له ياري كړدندا فيرى نه وه ده بيت چو ن له گه ل  
هاورپكه يدا په يوه ندى دروست بكات، فيرى نه وه  
ده بيت له هه سته كانى هاورپكه ي تيډگات، فيرى  
به رپوه بردن و به رپوه بران ده بيت، فيرى پټويستى



په پره وکردنی ته وړېسایانه ده بېټ که له گه ل  
هاوړېکه یدا دایانناوه.

٦٦  
بو ته وهی مندا ل  
سوود له یاری کردن  
وهر بگرېت، پټو یستی  
به که شیکی نارام و  
سهر به سته.

مهرجی سهره کی به ده سته ټانی ته و سوود و  
قازانجان هس، پیش هم و شتیک ژینگه یه کی  
نارام و سهر به سته.

مندالان که ده یانه ویت ده ست بکه ن به  
یاری، به دوا ی که شی نارام و نازاددا ده گه پړن و  
ده چنه ژو وړیکي تره وه.

په نکه له م باره دا ده رگا دا خستن یارمه تی سهرنج و دو ورکه و تنه وه بیان  
بدات له و هو کارانه ی که سهرنجیان بو لای شتی تر پرا ده کی شیت.

جاری وایش هه یه ده رگا دا خستیان له بهر ته وه نییه که ده یانه ویت بچنه  
ناو یارییه که یانه وه، به لکو ده یانه ویت گه وره کان چا و به ست بکه ن و زه مینه  
بره خستین بو ته نجامدانی ته و یاری یانه ی به په سه ند دانانرین. پټو یسته له سهر  
دایکان و باوکان، هاوکاری منداله کانیا ن بن له په خساندنی ژینگه ی

یاری کردن دا، به لام ده بېټ له هه مان  
کاتدا ته وه شیان بو پروون بکه نه وه که  
ده رگا دا خستن کاریکی دروست نییه.

٦٦  
پټو یسته دایکان و باوکان  
هاوکاری منداله کانیا ن بن له  
په خساندنی ژینگه ی  
یاری کردن دا، به لام هاوکات  
ده بېټ ته وه شیان بو پروون  
بکه نه وه که ده رگا دا خستن  
کاریکی دروست نییه.

ته نانه ت ته گهر پټو یست بکات وه کی  
پړتیک بو منداله کانیا ن، گه وره کان  
ده توانن زیاتر بیده نگ بن و ته له فزیون و  
رادیو و ته و ئامیرانه ش کز بکه ن که  
سهر چاوه ی ده نکه ده نگن و ناهیلن  
منداله کان پو بچنه ناو یارییه کانیا نه وه.

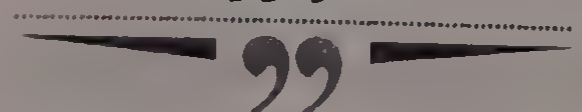
لايه نىكى تر ئەۋەيە كە مندا لانى ھاۋتە مەن يان ھاۋرە گەز پىكەۋە يارى دەكەن، ئەۋانەي لەۋان بچو وكترن يان لەرە گەزى ئەۋان نىن، لەدەرەۋەي يارىيە كە دەمىننەۋە. دەبىت بزانرەت كە جارى ۋا ھەيە مندا لان بۆيە دەرگا دادەخەن، چونكە نايانەۋىت مندا لانى تر لىيان تىك بدەن، لەۋ جۆرە حالەتەنەدا دەبىت رىز لەۋىستى ئەۋ مندا لانە بگىرەت كە چوونەتە ژوورەيىكى تايەت. ئەي ئەۋ مندا لانەي بەشدارى يارى نىن، چى بكنەن؟ گەرەكان لەگەلەندا يارى دەكەن.

## ئايادىمەنى ەشق ۋ خۇشەۋىستىي ناۋ فىلم ۋ زنجىرە دراماكان، كارىگەري خراپيان ھەيە لە سەر گەشەي مندا لەكانمان؟

ئەۋ فىلمانەي دىمەنى ئەۋىن ۋ سۆزدارىيان تىدايە، كارىگەري باشيان ھەيە لە سەر گەشەي مندا ل، بە مەرچىك مندا لەكە پىي نەنايىتە قۇناغى ھەرزەكارىيەۋە، چونكە دەرۋەتتىكى لەبارە بۆ بەئاگاھىنانى ئەۋ ھەستانە ۋ خۇبەرەپىشبردنى لەۋ پروۋانەۋە.



نايىت دايكان ۋ باۋكان  
فىلمىك بخەنە  
بەردەست  
مندا لەكانيان، كە پىشتەر  
خۇيان سەيريان  
نەكردوۋە.



بەلام لە ھەرزەكارىدا بە ھۆي گۆرانكارى ۋ ئالوگۆرى خىراي ھەستەكانى ھەرزەكار، ھەر زوۋ دەكەۋىتە ژىر كارىگەري دىمەنەكان ۋ دەرپرەنى ھاۋسۆزى بۆ ئەكتەرەكان ۋ رىخۆشكردن بۆ ئەزموونكردى ھەمان ئەۋ ھەستانە لەگەل رەگەزى بەرامبەردا. ئاخىر ھىشتا تەمەنى (۱۴-۱۵) سالا، كەچى

دەپىنى عاشق بوۋە، يان پەيۋەندىي سۆزدارىي ھەيە. دەي ئىتر چۆن



که موکورتی ناکه ویته گه شه یه وه! له بهر ئه وه حاله تیکی ته ندروست نیسه  
هه رزه کار ته ماشای ئه و فیلم و گر تانه بکات، که په یوه ندیی سۆزداری  
خه ستوخۆل نمایش ده که ن.

به گشتی فیلمی (کۆمیدی، سه رکه شی، ئاکشن، پۆلیسی)، بابته  
مندالانی هه رزه کارن.

له گه ل ئه وه شدا، کۆمه لیک فیلم و دراما هه ن که بابته کانیا ن راسته وخۆ  
سیکسی نین، به لام ئه و دیمه نی عه شق و ئه وینه ی نمایشی ده که ن،  
بیرو هۆش ده به ن به لای سیکسدا، بۆیه له هیچ ته مه نیکدا دروست نیسه  
مندال ته ماشایان بکات.

دایک و باوک ده بیته زانیاریان هه بیته سه باره ت به ناوه روکی ئه و  
فیلمانه ی پیکه وه له گه ل منداله کانیا ن سه یری ده که ن. کاتیکیش له پر  
دیمه نیکی نه شیاویان بینی، ده توانن بی ئه وه ی خۆیا ن سه غله ت بکه ن،  
فیلمه که پیش بخه ن.

به رامبه ر هیچ دیمه نیکی عه شق و خۆشه ویستی - ئه گه رچی هه ستی  
سیکسیشی تیدا بیته - نابیت ئاماژه ی بیزکردنه وه بنوینن، چ به زمانی  
جهسته بیته یان گوفتار.

چونکه هه ر ئه وه نده ی سیکس به سترا یه وه به کۆمه له چه مکیکی وه ک  
بیزراوی و پیسیه وه، ئیدی عه قلی نااگا هه لو یستیکی نه یارا نه ده گرته به ر  
به رامبه ر (سروشتترین لایه ن) ی ژیا نی مرو ف.

جگه له قوناغی هه رزه کاری، به شیوه یه کی گشتی مندال هه ست به  
دلپراوکه ده کات به رامبه ر ئه و ئاماژه و جوولانه ی که هه ستی سیکسیان له خو  
گرتوه. به لایه وه سه یره، بۆیه تووشی دلپراوکه ده بیته، ته نانه ت ئه گه ر سه یری  
فیلمیکیش بکات که دیمه ن و جووله ی وای تیدا یه که ئاماژه بو سیکس ده که ن،

له بهر ئه وه نیه که چهزی لیته تی یان پالنه ری سیکیسی ههیه، به لکو له بهر ئه وهیه  
 په رۆشه بزانیته دواتر چی پروو ده دات. پیویست ناکات دایک و باوک به پرسیار  
 و پروانینه پر په رۆشییه کانی منداله کانیان خه میان لییت، چونکه ئه و جوړه  
 په رۆشییه په یوه ندیی به سهر ههستی سیکیسییه وه نیه.

له ته مه نی هه رزه کاری و قوناغه کانی دواتردا، په رۆشیی مندال بو ئه و  
 فیلمانه ی ناوه رۆکی سیکیسیان ههیه، په نگه به هوی پالنه ر و ورووژینه ری  
 سیکیسییه وه بیته، به لام بوونی دایک و باوک و خوشک و براکانی پیگرن له  
 دروستبوونی ئه و جوړه ههسته. ئه و



**کاتیکی سیکیس ده به ستریتیه وه**

**به کوومه له چه مکیکی وهک**

**بیژراوی و پیسییه وه، ئیدی**

**عه قلی ناناگا هه لو یستیکی**

**نه یارانه ده گریته بهر به رامبه ر**

**(سروشیتترین لایه نی) ژیا نی**

**مرووف.**



دی مه نه ی له و کاته دا چاوی پی  
 ده که ویته، هیچ دوور نییه دواتر  
 به ته نیا سهیری بکات، یان له  
 ئینته رنیته دا به دوایدا بگه ریته. بو یه  
 کاتیکی له م پروو وه ده پروانینه باب ته که،  
 بو مان ده رده که ویته بهر چا وکه وتنی  
 دی مه ن و گرت هی سیکیسی له کاتی  
 سهیرکردنی ئه و فیلمانه ی بیخه به رین

له ناوه رۆکه کانیان، ناحه قیه کی گه وره یه به رامبه ر منداله کانمان.

**ئایا ئه و که رهسته بینراوانه ی دی مه نی سیکیسیان تی دایه.**

**زیان به گه شه ی سیکیسی مندال ده گه یه نن؟**

**به لی.**

پروچی مندال کاتیکی گه شه ده کات، که شانه شانی گه شه ی (عاتیفی) و

(زیه نی) بیته.



چ ئەو منداڵانەى لە پرووى عاتيفىيەو گەشەيان کردوو، بەلام لە پرووى گەشەى زىھنىيەو لە دواوەن، چ ئەوانەش کە لە پرووى زىھنىيەو لە پيشەو، بەلام کەموکورتىيان ھەيە لە گەشەى عاتيفيدا، لە منداڵانى تر زياتر ئەگەرى گرفتار بوونيان ھەيە بە کيشە.

بۆ نموونە؛ ئەو منداڵەى لە پرووى زىھنىيەو پيگەيشتوو و لە ئاستيکدايە بچيئە قوتابخانە، ئەگەر لە پرووى عاتيفيشەو لە ھەمان ئاستدا نەبيت، ئەوکات گرفتى جوړاوجوړ ديئە ئاراو. لە لايەکەو بەئاسانى فيرى خويندەو و نووسين دەبيت، بەلام لە بەرامبەردا پيداگري دەکات لە سەر ئەو ھى نەچيئەو بۆ قوتابخانە و لە دايکى دوور نەکەويئەو.



#### ديمەنە

سيکسييەکان، زيان

لە گەشەى عاتيفى و

زىھنى منداڵ

دەدەن.



و ەک دەزانين گەشەى سيکسى، ھەستيارترين

لايەنى گەشەى منداڵە. جياوازيەکى بچووکى

نيوان گەشەى عاتيفى و زىھنى، وا لە منداڵ

دەکات رەفتارى نائاسايى بنويئيت.

ئەو منداڵانەى ليئە و لەويئو چەند

(زانيارىيەکان) سەبارەت بە بابەتە سيکسيەکان

دەست کەوتوو، بەلام ھيشتا (ھەستەکانيان) ئەو ھندە پينە گەيشتوو ھاوشانى

گەشەى سيکسيان بيت، دەبينى بەئاسانى ھەلدەخەلە تيئرين و دەبنە قوربانى

دەستدریژي سيکسى. نازانيئ کە چيان بەسەردا ھيئاو، وا دەزانيئ سيکس

گالتەوگەپە. تەواو پيچەوانەى ئەمە، ئەو منداڵەى سەربارى بەئاگاتەو ھى

ھەستە سيکسيەکانى، لە پرووى زىھنىيەو ەک پيويست گەشەى نەکردوو،

دەبينى بەزەحمەت کۆنترۆلى ھەستەکانى پى دەکريئ. عەقلى ئەو جوړە

منداڵانە، لە بەرامبەر ھەژموونى ھەستەکانياندا شکست دەھيئيئ و ناتوانيئ

ليکدانەو ھى مەنتقى بکات. ھەر بۆيە نايئ پيش تەمەنى ئاسايى خويان

ئاشناي ھەستە سىڭكسىيەكان بىن،  
ياخود دەستيان بگات بەو زانيارييە  
سىڭكسىيەكانەي كە ھى ئەو تەمەنە  
نيە.

ئەو مندا لانەي بە ھۆي ئەو  
فيلم و درامايانەي سەريان دەكەن  
يان ئەو كتيب و پۇمانانەي  
دەيانخوئىنەو، پيش تەمەنى  
خويان ئەزموونى ھەستە  
سىڭكسىيەكانيان كىردووە و پيشان

۶۶  
ئەو مندا لانەي ليرە و لەوئووە چەند  
(زانياريەكان) سەبارەت بە بابەتە  
سىڭكسىيەكان دەست كەوتوو،  
بەلام ھىشتا (ھەستەكانيان)  
ئەو ھەندە پيشەگەشتوو ھاوشانى  
گەشەي سىڭكسيان بيت، بەئاسانى  
دەبنە قوربانى دەستدرىژى  
سىڭكسى.

۹۹  
ئاشنا بوون، بە ھۆي تەمەنیشيانەو لە ئاستىڭدا نىن لىي تىڭەن، ھىچ دوور نيە  
بىنە دىلى ھەستە سىڭكسىيەكانيان.

لەبەر ئەو ھەندال لە ھەر تەمەن و قۇناغىڭدا بيت، دروست نيە چاوى  
بکەويت بەو ديمەن و ئاخاوتن و نووسراو و بابەتانەي كە ناوەرۆكى  
سىڭكسيان ھەيە. مندا ل لە دواي قۇناغى ھەرزەكارىيەو ھەندال

۶۶  
خۆكۆنترۆل كىردن و ئاراسى تەكردنى  
ھەستەكانى بە دەست دەھىت، بۆيە  
نابيت چاوەرپى ئەو ھەندالە بکەين  
كە ھىشتا لە قۇناغى ھەرزەكاريدان.

لە لايەكى دىكەو، مندا ل لە ناو خىزاندا  
فىرى ئەو دەيت كە بەكارھىنانى جەستەي  
مروڧ وەك ئامرازىك بۆ تىربوونى  
سىڭكسى، بىرپىزى و سووكايەتییە بە مروڧ.  
مندا ل لە دايك و باوك و  
خىزانەكەيەو ھىرى ئەو  
دەيت كە بەكارھىنانى  
جەستەي مروڧ وەك  
ئامرازىك بۆ تىربوونى  
سىڭكسى، بىرپىزى و  
سووكايەتییە بە مروڧ.



رۆژنامه و گۆفار و پېگه ئەله كترۆنیه كان؛ ھۆكاری وروژاندنی ھەستی  
سێكسیه كانی منداڵن، بۆیه دەبێت بە ھەستیارییەو ھەمەلەیان لە گەڵدا بكرێت.

## ئایا رۆمانە رۆمانسییەكان کاریگەریی خراپیان ھەیە لە سەر گەشەیی سێكسیی منداڵ؟

بەدڵنیاییەو.

رۆمانە رۆمانسییەكانیش -ھاوشیوەی فیلم و دراماكان- دەكرێن بە دوو  
بەشەو: ئەو رۆمانانەی عەشق و ئەوینیان تێدايە، لە گەڵ ئەو رۆمانانەی كە  
بابەتی سێكسییان تێدايە.

ئەو رۆمانانەی دیمەنی سێكسی بە مێشكی مرقۇدا دەھێنن و وردەکاری  
پەيوەندی نێوان ھەردوو پەگەز وینا دەكەن، کاریگەریی خراپیان بۆ سەر  
گشت قوناغ و تەمەنەكان ھەیە.

بگرە ئەو رۆمانانەی بەرگەي سێكسییان تێدايە، لە فیلمە سێكسییەكان  
کاریگەرییان زیاترە، چونكە لە كاتی خوێندنەوێ رۆماندا، منداڵ خۆی  
دونیای ئەندێشە و خەيال دروست دەكات. خۆی ھەلەستێت بە دوورینی  
وینا بە بەری ئەو كەسایەتی و پرووداوانەدا كە خەيالیان دەكات، ئەو

ویناكردنانەش لە سەر جوانترین و تەواوترین  
شیوەن. فیلم خەيال سنووردار دەكات، بەلام  
رۆمان بەپێچەوانەو، خەيال فراوان دەكات.

66  
نابێت دایك و باوك  
كتیبێك بدەن بە

دەست  
منداڵەكەیانەو، كە  
خۆیان نازانن باسی چی  
دەكات.

لەبەر ئەو ھەوا باشە دایكان و باوكان  
پیشنیاڕی ئەو كتیبانە نەكەن بۆ رۆلەكانیان كە  
ئاگاداری ناوەرۆك و بابەتەكانیان نین، پێویستە  
لانی كەم بزانیان باسی چی دەكات.

**ئایا ئاساییه له قۆناغی هه‌رزه‌کاریدا منداڵ ده‌ستپه‌ر بکات؟**  
نه‌خێر، ئاسایی نییه.

کرداری ده‌ستپه‌رکردن که له قۆناغی هه‌رزه‌کاریدا به شیوه‌یه‌کی به‌رچاو  
ئه‌نجام ده‌دری‌ت، هه‌رگیز کرداری‌کی ئاسایی نییه. هه‌ر په‌فتاری‌ک ئاره‌زووی  
سیکسی پی تیر بکری‌ت، خواستی سیکس زیاتر ده‌کات و ئیراده‌ش لا‌وازتر  
ده‌کات.

راسته له‌و قۆناغه‌دا ورووژانی زیاد له‌ پتویست و چربوونه‌وه‌ی  
هۆرمۆنه‌کان و هه‌ستکردن به‌ چێژی سیکسی پāl به‌ هه‌رزه‌کاره‌وه‌ ده‌نین بو  
ئه‌وه‌ی له‌ ئەندامی زاوژی‌دا به‌دوای چێژدا بگه‌ری‌ت، به‌لام هاوکات له‌ گه‌ل  
ئه‌مه‌دا، بنه‌ما ئه‌خلاقیه‌کانی ناخی منداڵ یارمه‌تی ده‌دات تا‌کو ئاره‌زووه  
سیکسیه‌کانی بخاته ژیر کۆنترۆله‌وه.

ده‌بی‌ت ئه‌وه‌ بزانی‌ن که کرداری ده‌ستپه‌رکردن له‌ قۆناغی هه‌رزه‌کاریدا،  
شوینکاری نه‌رینی له‌ سه‌ر گه‌شه‌ی که‌سی‌تی هه‌رزه‌کار جی ده‌هی‌لی‌ت. ئه‌و  
هه‌ستکردن به‌ تاوانباریه‌ی که هه‌رزه‌کار له‌ پاش ئه‌و پرۆسه‌یه‌ له‌ ناخیدا  
هه‌ستی پی ده‌کات، ده‌بی‌ته‌ مایه‌ی سستکردنی گه‌شه‌ی که‌سی‌تی‌یه‌که‌ی، ئه‌مه

جگه‌ له‌وه‌ی ده‌بی‌ته‌ هۆکاری په‌فتاری  
شه‌پانگیزی و نا‌ئارامی ده‌روونی.

په‌نگه‌ پێگه‌چاره‌ی دروست له‌ گه‌ل ئه‌و  
هه‌رزه‌کارانه‌دا که گیرۆده‌ی ئه‌و خووه‌ن، ئه‌وه  
بی‌ت دووبه‌دوو قسه‌ی زانستی‌یان له‌ گه‌ل‌دا  
بکه‌ین. ئه‌گه‌ر پتویستیش بکات، ده‌بی‌ت سل  
نه‌که‌ینه‌وه‌ له‌وه‌ی داوای یارمه‌تی له‌ پسپۆرانی  
ئه‌و بواره‌ بکه‌ین، نابێ‌ت به‌ چه‌شنیک قسه‌ی

**66**  
له‌ هیچ قۆناغیک له  
قۆناغه‌کاندا دروست  
نییه‌ منداڵ ده‌ستپه‌ر  
بکات، ئه‌و کرداره  
گه‌شه‌ی که‌سی‌تی سست  
ده‌کات و ده‌بی‌ت به‌ خوو.



له گهلدا بکهین ههستی تاوانباریه که ی زیاتر بکهین، دهتوانین به پروونی پیی  
بلیین: "ئهو چیژه سیکیسیانه ی مروڤ به دهستی خو ی به دهستیان دهییت،  
زیانبه خشن. گه ورهترین زیانیسی ئه وهیه دهبن به خوو."

سه ره تا پیویسته ئه و سه رچاوانه دیاری بکهین که بوونه ته هوکاری  
ورووژاندنی سیکیسی، پاشان یارمه تی بدهین تا کو لیان دابریت و دهستی  
پییان نه گات.

**ئایا پیویست دهکات پیشت زانیاری بدهین به کوره کانمان  
سه بارهت به و گوړانکارییه عاتیفیانه ی که له گهل پیانه  
ناو قوناغی ههرزه کاریدا به سه ریاندا دیت؟**

نه خیر، پیویست ناکات.

ئاگادار کردنه وه ی پیشوخته ی مندا له کانمان سه بارهت به و هه ستانه ی له  
ههرزه کاریدا پیان ئاشنا دهییت، کاریکی بیسووده. ئه و جوړه زانیاریانه  
پالیان پیوه دهییت بکه و نه ناو هه له وه، دهییت هوی ئه وه ی (به هانه ی  
ههرزه کاری) بو هه لسوکه وته نابه جیکانیان بهیینه وه.

کوران به بیننی (خه وونی ههرزه کار) ده چنه قوناغی ههرزه کارییه وه. ئه و  
خه وانه ی دهیین، چیژیکی وه های پی ده به خشییت که پیشت نه یانچه شتووه.

رهنگه به هوی ئه و خه و نانه وه ههستی

تاوانباری لا دروست بییت، چونکه پیشت ئه و

هه ستانه ی لا دروست نه بووه و تازهن

به لایه وه، بویه ههست به پیویستی شاردنه وه ی

خه و نه که ی و ئه و هه ستانه ش دهکات که له و

کاته دا ههستی پی کردووه.

**66**  
**باسکردنی ئه و حاله تانه ی**

**به سه ر ههرزه کاردا دیت**

**بو مندا لیک که هیشتا**

**نه چو وه ته ئه و قوناغه وه،**

**کاریکی زیاده و بیکه لکه.**

لهو پرووانگه يه وه، باسکردنى كۆمه له  
 ههستىك بۆ مندالى پيش هه رزه كارى كه  
 هيشتا نازانىت ئه وه هه ستانه چيه، به  
 كارىكى دروست دانانىت. تىگه يشتن له  
 هه ست به باسکردن نابيت، به چه شتن و  
 هه ستپيكردى ده بيت. باسکردنى ئه و شتانه  
 جگه له كۆمه له زانياريه كى بيسوود، چى  
 تر نيه، ئه مه جگه له وهى ده يكات به

باسکردنى ئه وه هه ستانه  
 بۆ مندالانى پيش  
 قوناغى هه رزه كارى،  
 باسکردنى كۆمه له  
 هه ستىكه كه ئه وان هيج  
 ده ربارهى نازان.

پاساويك بۆ خۆ ده ر باز كردن له سه ر ئه نجامى هه لسو كه وته نه خواز را وه كانى.  
 پيوسته ئاگادارى ئه وه بين له سه ر باب ته سىكسيه كانيان به رو كيان  
 نه گرین و لپرسينه وه يان له گه لدا نه كه ين، وازيان لى به ينين فير بن خويان  
 كونترۆلى هه سته كانيان بكه ن.

ئاماده كردنى راسته قينه ي رۆ له كانمان بۆ قوناغى هه رزه كارى، به وه  
 ده بيت له ته مه نى (۷) ساليه وه هه نكاويه هه نكاو له گه لياندا بين و  
 پيداويستيه عاتيفيه كانيان پشتگوى نه خه ين، نه وه ك بچين پيشو ه خته  
 هه رچى ده زانين ده رباره ي سىكس بويان باس بكه ين.

له ته مه نى (۷) ساليه وه  
 رينمايى مندا له كانمان  
 ده كه ين كه له گه ل هه ر  
 خوشتنيكدا، غوسلپش  
 ده ربكه ن.

ئاره زوى سىكسى بۆ خوى هه ستىكه،  
 هيج پيوست ناكات به ر له چوونه ناو ئه و  
 قوناغه وه ئه و هه سته ي پى بناسينريت. به لام  
 خوپا ككر د نه وه له خه ونينين، ئه وه ي پى  
 ده لپين خوشتن يان غوسلده ر كردن، يه كيكه  
 له و ر هفتارانه ي كه ئه نجامدان يان پيوسته، بويه  
 وه ك به شيك له زيانمان ده توانين له زو وه وه



فیران بکهین. هەر له ته مهنی (۷) سالییه وه پینمایان ده کهین که له گه‌ل هەر  
خۆشتنیکدا، غوسلش دهر بکهن. بهو شیوهیه پیشوخته له سهر ئهو رهفتارانه  
رایاندهیین، که له ههرزه کاریدا پیوستیان پی ده‌بیت. کاتیکش ده که ویتته ناو  
ئهو حاله ته وه، به ئاسانی مامه‌له‌ی له گه‌لدا ده‌کات.

**ئایا پیوست ده‌کات کیژانمان ئاگادار بکهینه وه سه‌بارت  
بهو گۆرانکاریانه‌ی له قوناغی ههرزه کاریدا به‌سه‌ریاندا  
دیت؟**

به‌لی.

به پیچه‌وانه‌ی کورانه وه، پیوسته زانیاری بدهین به کچانمان دهرباره‌ی  
ئهو گۆرانکاریانه‌ی له گه‌ل پینانه ناو ههرزه کاریدا به‌سه‌ریاندا دیت، چونکه  
سه‌ره‌تای ههرزه‌کاری ئه‌وان وه‌ک کوران به چیژی سیکسی ده‌ست پی  
ناکات، به‌لکو وه‌ک ده‌زانین ده‌ستپیکي بالغوونی کچان، گۆرانگاری  
فیسۆلۆژییه.

بۆ نمونه؛ کاتیک ده‌چیت ته‌مه‌نیکي دیاریکراوه وه، ده‌بیت ئه‌وه‌ی پی  
بوتریت که وه‌ک ههر کچیک تر ئه‌ویش سنگی گه‌وره ده‌بیت و سووری  
مانگانه‌ی به‌سه‌ردا دیت. هه‌روه‌ها ده‌بیت  
زانیا‌ری پیوستی بدریتی سه‌بارت بهو جل  
و که‌ره‌ستانه‌ی پیوستی پینان ده‌بیت. ده‌بیت  
ئه‌وه‌شی بۆ پروون بکریته وه که هه‌موو ئهو  
حاله‌تانه سروشتین و ترس و دل‌ه‌راوکه‌یان  
ناویت. ده‌بیت باسی ئه‌وه‌ی بۆ بکریت که  
هه‌موو کچیک له‌و ته‌مه‌نه‌دا ئهو حاله‌تانه‌ی

“  
**پیوسته زانیاری بدهین  
به کچانمان دهرباره‌ی ئهو  
گۆرانکاریانه‌ی له گه‌ل  
پینانه ناو ههرزه کاریدا  
به‌سه‌ریاندا دیت.**  
”

به سهردا ديت. له كاتى سووړى  
مانگانه دا، ده بېت كه رسته كاني  
پاكړي پى بناسين و شيوازى  
به كارهيڼانى تهن دروستانه شيان بو  
روون بكهينه وه. كه پرسياريشى كرد  
دهرباره ي ئه وهى ئايا هموو ئافره تيك  
ئه و شتانه به كار دهيتت يان نا،  
پيوسته وه لامى راست و دروستى  
بدينه وه. به و شيوه خوى وهك

66

ئه گهر كچان زانيارى  
پيوستيان نه بېت سه بارهت  
به و گورانكاريه  
فيسيولوزيانه ي له  
هه رزه كاريدا به سهر ياندا ديت،  
هيچ دوور نيه گيروده ي  
ئالوزي دهروونى بن.

66

خانميكي تازه پيگه يشتوو دهيتت و له دلپراوكه رزگارى دهيت.

جا له بهر ئه وهى سهره تاي هه رزه كاري كچان به چيژى سيكسى دهست  
پى ناكات، بويه شتيك نيه ناوى شاردنه وهى ههسته كان بيت. به لام ئه گهر  
زانيارى پيوستيان نه بېت سه بارهت به وهى ئه و گورانكاريه فيسيولوزيانه  
ئاساين، ئه و كات هيچ دوور نيه گيروده ي ئالوزي دهروونى بن.

زوريك له كچان به مهبه ستى شاردنه وهى گوره بوونى سنگيان، پشتى  
خويان كوم ده كه نه وه و پوښاكي فراوان ده پوښن. كه ده شكه ونه سووړى

66

هيچ مندالتيك هه زى  
له وه نيه له ناو كه سانى  
تردا باسى ئه و بابته تانه ي  
بو بكرت، كه تايبه تن به  
پرسه سيكسيه كانه وه.

مانگانه وه، لاي كه س باسى ناكهن، چونكه  
ده ترسن كاريكي هه له يان ئه نجام دايت.

ئه و هوښيار كرده وه يه كه له پيش  
هه رزه كاريدا خيزانه كان پى هه لده ستن،  
پيوسته له لايه ن دايك (يان باوكه وه) به تهنيا  
ئه نجام بدرت. هيچ مندالتيك هه زى له وه نيه  
له ناو كه سانى تردا باسى ئه و بابته تانه ي بو

66



بکریٽ، که تایبه تن به پرسه سیٽکسیه کانه وه.

به دهر له وه، پیویسته له باره ی پیکهاته ی جهسته یی کچانه وه زانیاری بدهین به  
کچه کانمان، ههروه ها ئاگاداریان بکهینه وه له زیانی هه ره لسوکه و ټیکی  
ناته ندروست له گه ل ټه و پیکهاته یه دا، به تایبه ت له و کاتانه دا که هه ست به  
ورووژانی سیٽکسی ده که ن.

### چۆن به منداله کانمان بلین مووی جهسته یان لا بهن؟

وه ک ده زانن له گه ل هه رزه کاریدا، چه ند شوینټیکی دیاریکراوی جهسته ی  
مندال مووی لی دهر دټ، په نگه مندال نه زانټ چۆن مامه له له گه ل ټه و  
مووانه دا بکات. کاری دایک و باوک ټه وه یه له و جوړه حاله تانه دا دهستی



به هیچ شیوه یه ک

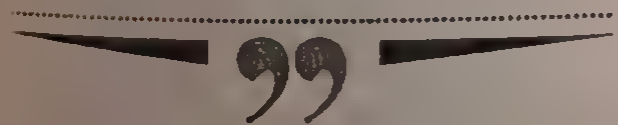
دروست نییه دایک و باوک

هه ستن به پاککردنه وه ی

مووی جهسته ی مندالټک،

که پیی ناوه ته

هه رزه کارییه وه.



منداله کانمان بگرن، به لام ده بیټ به

شیوه یه ک به و کاره هه ستن، سنووره

که سییه کانمان پیشیل نه که ن. بو نموونه؛

ده توانن سوود له بووکه له وه ربگرن بو

نیشاندانی چوټی تاشینی ټه و مووانه.

به هیچ شیوه یه ک دروست نییه

دایک و باوک هه ستن به پاککردنه وه ی

مووی جهسته ی مندالټک، که پیی

ناوه ته هه رزه کارییه وه.

چ کچان، چ کوړان، ده توانن کریمی موولا بهر به کار بهینن بو لا بردنی

مووی هه رزه کاری له جهسته یان.

# ئایا پۆیست دەکات زانیاری بدریت به هه‌رزه‌کار ده‌باره‌ی ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر؟

نه‌خێر.

تێپه‌ر‌بوونی بێ کێشه‌ی قۆناغی هه‌رزه‌کاری، په‌یوه‌ندییه‌کی به‌هێزی هه‌یه  
به‌وه‌ی که تا چ ئاستێک فێری ئه‌وه‌ بوون له‌ گه‌ڵ گۆرانی‌کارییه‌ عاتیفی و  
فیزیکییه‌کانی قۆناغه‌که‌دا هه‌لبه‌که‌ن. خۆتان ده‌زانن هه‌رزه‌کار دلی لێده‌دات  
بۆ ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر، بۆیه پۆیست ناکات قسه‌ له‌ سه‌ر هه‌ست و جه‌سته‌ی  
ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر بکه‌ین و کۆمه‌له‌ بابه‌تێک بورووژینن که ئه‌و ئاره‌زووه  
قوولتر ده‌کاته‌وه.

مندال له‌و ته‌مه‌نه‌دا هه‌ست و ئالوگۆره‌ سۆزداریه‌کانی خۆی به‌زه‌حمه‌ت  
پێ کۆنترۆڵ ده‌کری‌ت، جا تۆیش دی‌ت و هه‌سته‌کانی ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ریشی  
تیکه‌ڵ ده‌که‌یت، مه‌ردم ده‌وێت لێی بێته‌ ده‌ر.

له‌ لایه‌کی تره‌وه‌، کاتی‌ک هه‌رزه‌کار بۆی ده‌رده‌که‌وێت که پیکهاته‌ی  
جه‌سته‌یی ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر له‌ هی ئه‌و جیاوازتره‌، په‌رۆشی بۆ دروست  
ده‌بێت و هه‌ز ده‌کات بزانی‌ت جیاوازیان چیه‌، بۆ ئه‌و مه‌به‌سته‌ ده‌که‌وێته

گه‌ران و سۆراغ. له‌بارترین سه‌رچاوه‌ی  
به‌ده‌سته‌پێنانی ئه‌و جو‌ره‌ زانیاریانه‌ش،  
ژینگه‌ی ناتهن‌دروستی ئینته‌رنیته‌.

له‌به‌ر ئه‌وه‌ تا ئه‌و قۆناغه‌ گوزهر  
ده‌کات، پۆیست ناکات مێشکی  
منداله‌کانمان به‌ چۆنیتیی جه‌سته‌ی  
ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر و باره‌ ده‌روونییه‌کانیه‌وه  
سه‌رقال بکه‌ین.

مندالی هه‌رزه‌کار ته‌نها  
له‌باره‌ی جه‌سته‌ی خۆیه‌وه  
زانیاری ده‌دری‌تی، دروست  
نییه‌ ده‌ربه‌ره‌ی پیکهاته‌ی  
جه‌سته‌یی و له‌شولاری  
که‌سانی تر زانیاری بدری‌تی.



کاتیکیش ئەو قۇناغەیان بەسەرکەوتوویی تیپەراند و ههستهکانیان  
 هاوسەنگ بوو، وەک چۆن لەبارەى لایەنەکانى تری ژيانەو زانیاریان  
 دەدەینی، هەر بەو شیوەیه دایک و باوک دەتوانن لە سەر شیوەی گفتوگۆی  
 نیوان دوو کەسی (پێگەیشتوو)، سەبارەت بە دونیای کچان و کورپان ئەو  
 زانیاریانەیان پێ ببەخشن کە پێویستیانە.

## ئایا تا چەند راستە وەلامی پرسىارى منداڵەکانمان بدەینەو، کە دەربارەى ژيانى سێکسى دەیکەن؟

ژيانى سێکسى حالەتێكى تايبەتە، شتێک نیه کەسانى تر ئاگادارى بن.  
 ئەو تايبەتبوونەش تەنها گفتوگۆی نیوان منداڵ و گەورە ناگرێتەو،  
 بەلکو بەسەر گفتوگۆی نیوان گەورەکان خۆشیاندا دەچەسپێت.

ژيانى سێکسى بابەتێک نیه هەر وا بەئاسانى لە هەموو کۆرپێکدا و لای  
 هەموو کەسێک باس بکری.

66

مەگەر تەنیا لە دواى  
 قۇناغى هەرزەکارى زانیارى  
 بدرییت بە منداڵ سەبارەت  
 بە ژيانى سێکسى،  
 ئەویش بەو ئەندازەیهى  
 پێویستى پێى دەبێت.

یەکیک لە بنەما گەرنەکانى پێدەگوژی،  
 پێدانى زانیارییه بەو ئەندازەیهى کە منداڵ  
 پێویستیهتى، نەک باسکردنى هەر شتێک  
 کە ئەو خوازیارى زانینى بێت. زانیارى  
 سەبارەت بە ژيانى سێکسییش، لە جوورى  
 ئەو زانیاریانە نیه کە منداڵ پێویستیهتى.

99

گەورەکان ناچار نین وەلامى ئەو

پرسیارانە بدەنەو کە منداڵان دەربارەى ئەو بابەتە دەیکەن، پەنگە وەلامى  
 دروست بۆ ئەو چەشنە پرسىارانە ئەو بێت بلیین: "ئەم جوۆرە بابەتانه تايبەتن  
 بە ژيانى کەسى تاکەکانەو، بەراستى نازانم قسەى لە سەر بکەین."

جاری وایه له وه لآمدا پیان ده لئین: "جاری تۆ ته مه نی ئه و باسانه ت نه هاتووه"، یان "خۆت له داها توودا وه لآمت ده ست ده که ویت"، ده بیّت بزانیڼ ئه و جوړه وه لآمانه په روښییه که یان زیاتر ده جوو لئیت.

جگه له وه، هه لویست و ئاماژه ی پروو خسار و زمانی جهسته ی ئه و دایک و باوکه زوړ گرنکه که ئه و پرسیارانیه ئاراسته کراوه. بزه ی ژیر لیو، سووره ه لگه پران له شهرمدا، یان تووړه بوون، هه رگیز شیوازی دروستی وه لآمدانه وه نین.

“

ئهم جوړه وه لآمانه: "جاری تۆ

ته مه نی ئه و باسانه ت

نه هاتووه!"، "ئوه که ی

پرسیاری ته مه نی تۆیه!"، یان

"خۆت له داها توودا وه لآمت

ده ست ده که ویت..."، په روښی

مندال زیاتر ده جوو لئین.

”

لیره دا ئه وه ی مندال پتویسته

گوئی لی بیّت، ئه مه یه: "ئهم بابته

تاییه ته به ژیانیه که سیی تاکه کان،

کاریکی دروست نییه بمانه ویت

ئاگاداری ژیانیه تاییه تییه که سانی تر

بین."

له پال ئه مه دا، بو ئه وه ی

منداله کانمان له ژیانیه هاوسه ریدا

ئهموونیکیه ته ندروستی ژیانیه

سیکسیان هه بیّت، وا باشه بهر له هاوسه رگیری، پروونکردنه وه یان بده نیی.

بو ئهم بابته ته پتویستمان به (هاوپرازیکه) که ته واوی ورده کارییه کانی ئه و

پروسه یه ی بو باس بکات و له یه ک دانیشتمدا زانیاریی دروستی بداتی.

ئایا هاوپریه تی نیوان کچ و کوړ له قوناغی قوتا بخانه دا ئاساییه؟ ده توانین

بلیڼ بناغی ئه و په یوه ندییه، پالنه ری سیکسییه؟

نه خیر، پالنه ری سیکسی له ئارادا نییه.



هاورپیه تی قوناغی قوتا بخانه به  
 شیوهیه کی گشتی له سهر بنه مای  
 (ناره گه زییه)، واته په یوه نندی به  
 سیکسه وه نییه. به تاییه تی خه م و  
 دلپراوکه به هو ی هاورپیه تیکردنی  
 کچان و کوران له قوناغه کانی باخچه ی  
 ساوایان و سه ره تاییدا که هیچ  
 زانیاریه کیان نییه سه باره ت به و بابته تانه،  
 له جیی خویدا نییه. گالته و گه مه ی

66  
 بو ته وه ی مندا له کانمان له  
 ژیان ی هاور سه ریدا  
 نه زموونی کی ته ندروستی  
 ژیان ی سیکسیان هه بیته،  
 وا باشه بهر له هاور سه رگیری  
 پروونکردنه وه یان بدهینی.

مندا لانی ته و ته مه نه، هیچ جوړه پالنه ر و ئاره زوویه کی سیکسی له خو  
 ناگریته. بویه هیچ پیویست به وه ناکات له ریگه ی قه ده غه کردن و پروانی  
 گومان او ییه وه، ته و هه سته یان لا دروست بکه یین که ته وان سهر به دوو  
 ره گه زی جیاوازن و ده بیته ئاگاداری په کتری بن، چونکه ئاراسته کردنی ته و  
 هه سته بو مندا ل قورسه.

هه روه ها ده بیته ته وه نده رو شنیریمان هه بیته، بزانی مندا لانی قوناغی  
 سه ره تای زور له بارن بو لاساییکردنه وه و له و ریگه ییه وه دریژه ده دن به  
 گه شه کردنیان. بویه ته گهر له نیوان خو یاندا  
 دیمه نی ته و خوشه ویستی و دلدار ییانه یان  
 دوو باره کرده وه که له ته له فزیوندا بینو یانه،  
 ته وه نده به سه بزانی که ته وه ته نیا  
 لاساییکردنه وه یه و په یوه نندی به ئاره زووی  
 سیکسیه وه نییه.

66  
 لیكدانه وه ی  
 سیكسیان به بو  
 هاورپیه تی نیوان  
 کچان و کوران،  
 لیكدانه وه یه کی چه وته.

به لام په يوه ندي هاورپه تې نيوان كچان و كوران بو مندا لانی قوناغی  
ناوهندی و ناماده یی، ته گهری پالنه ری

66

كارابوونی مندا ل له كوومه له  
بوارپکی وهك وهرزش و  
هونه ردا كه ده توانیت له  
رېگه يانه وه گوزارشت له خو ی  
بكات، باشتړین چاره سهره بو  
كوئتر و لكردنی ثاره زووه

سيكسيه كان.

66

هونه ردا كه ده توانیت له رېگه يانه وه گوزارشت له خو ی بكات، باشتړین  
چاره سهره بو كوئتر و لكردنی ثاره زووه سيكسيه كان.

66

گرنگيدان به  
توندوت و لكردنه وه په يوه ندي  
نيوان نه د امانی خيزان،  
باشتړین چاره سهره بو ته وه ی  
مندا ل له و ثاره زووه  
سيكسيه يانه به دوور بیت كه  
هی ته مه نی خو ی نین.

66

هاوكات نابیت ته وه مان له ياد  
بچیت كه لاوازی په يوه ندي ه كانی ناو  
خيزان، ده بیت ه و ی ته وه ی مندا لان له  
په نجه ره ی رومانسيه ت و سيكسه وه  
بروانه هاورپه تې نيوان هه ردو و  
ره گه ز. به هیز كردنی په يوه ندي ه  
خيزانيه كان، رېگره له به رده م ته وه ی  
مندا لان سه رنجيان به لای ته و جوړه  
په يوه ندي ه ناته ندرو ستانه دا بچیت.



ئايلا ھاورييەتتى مىنداللىك كە ئارەزووى سىكسىيى  
لەرادەبەدەرى ھەيە لەگەل ھاورەگەزەكانىدا، زىانى ھەيە  
بۇ سەر گەشەي سىكسىيى ئەو مىندالە؟

يىگومان ھەيەتى.

ئەو مىندالەي پىش تەمەنى خۆي كەوتوو و زياد لە پىويست ھەلچوونى  
سىكسىيى ھەيە، تەنھا زيان بە خۆي ناگەيەنيت، بەلكو كاريگەرىي خراب لە  
سەر ھاورى نزيكەكانىشى جى دەھىلئيت.

دەبىت وريا بين، چونكە ھەستە سىكسىيەكان لە نيوان ئەو كەسانەدا كە  
پەيوەندىي ھاورييەتتى نزيكان ھەيە، ئالوگور دەكات. ئەو ئالوگورانەش لە  
نيوان مىندالاندا زووتر و زورترو روو دەدەن، تاوەكو گەورەكان، بۆيە ھەر لە  
دېرزەمانەو و تراوہ: "پىم بلى ھاوريكەت  
كىيە، پىت دەلئىم تو كىيت." دەبىت دايكان و  
باوكان بزائن كە ھەستە سىكسىيەكان،  
سيفەتى ئالوگوركى و گواستەوھيان ھەيە لە  
يەكىكەوہ بۆ يەكىكى تر.

“  
ھاورييەتتى ئەو  
مىندالانەي ئارەزووى  
سىكسىيى زياد لە  
پىويستيان ھەيە،  
كاريگەرىي خراپى ھەيە  
لە سەر مىندال.  
”

ھەلبەتە ئەم حالەتە تەنيا لە پەيوەندىي نيوان  
مىندالاندا بەرچاو ناكەوييت، بگرە ئەمە بۆ ئەو  
حالەتانەش راستە كە كەسيكى پىگەشتوو لە

پال مىنداللىكدا ھەستە سىكسىيەكانى دەجوولئىن، واتە ئەو ھەستانە لە كەسە  
پىگەشتوو كەوہ دەگوازىنەوہ بۆ مىندالەكە. بۆ نموونە؛ ئەگەر پياويك لە  
بەرچاوى مىنداللىكدا بە جورىك ھەلسوكەوت بكات (جا جوولاندنى لئوى پىت  
يان ئەندامەكانى جەستەي) كە بۆنى ئارەزووى سىكسىيى لىييت، مىندالەكەش  
دەكەويتە ژىر كاريگەرىي ئەو ھەستە سىكسىيانەوہ، ھەمان شت بۆ ئەو فىلم و

دیمه نه سیځسیپانه ش راسته که منډال ته ماشایان ده کات. ئەو شته ی ئیمه لیره دا  
 باسی ده که یس، شتیکی ته و او جیاوازه له و په یوه نډیپانه ی که سۆز و  
 خوشه ویستی بالاده سته تیایاندا. هەر هه لسوکه و تیک سۆز و خوشه ویستی  
 تیدا بیت، جا دیمه نیکی هه ستیزوینی ناو فیلمیک بیت یان گفتوگو یه کی  
 پر خوشه ویستی نیوان ژن و میرد، هه سته ئه ریڼی لای منډال دروست ده کات.  
 به لام گوړانی هه سته خوشه ویستی بو هه سته سیځسی، هه لچوونی سیځسی  
 له و منډاله دا ده هیڅته کایه وه.

ئەو هه سته سیځسیپانه ی لای که سانی نزیکی منډال دروست ده بیت،  
 راسته و خو له سهر شیوه ی (هه ست) ده گوازیته وه بو هه سته کانی منډال،  
 واته لاساییکردنه وه له گوړیدا نییه. ئەو

66

گوړانی هه سته  
 خوشه ویستی بو  
 هه سته سیځسی،  
 هه لچوونی سیځسی له  
 منډاله ده هیڅته

کایه وه.

99

هه سته سهر و ناروونه، که له هه مان کاتدا  
 هه سته کی سهرنجر اکیش و پراکیشه ریشه،  
 ده بیت هوی ته وهی ئەو منډاله ئاشنایه تی  
 له گه ل هه سته سیځسیپانه کاندایکات، ئەو  
 هه ستانه ی که ئاراسته کردنیان له و ته مه نه وه تا  
 بلتی زه حمه ته بو منډال.

ئەو هه ش بو خوی راستیه که که گه نجان -

وهک به شیک له داخواری گه شه کردنیان - لاسایی ئەو هاوړیپانه یان ده که نه وه  
 که خاوه نی هه لسوکه و تی نااسایی و سنوور به زینن. به و ورهیه ی له وانه وه  
 وه ریده گرن، دریژه به گه شه ی که سیپی خویان ده دن. گرفته که کاتیک سهر  
 هه لده دات، که سهر که شیپ سیځسی به شیک بیت له په فتاری ئەو هاوړی  
 سنوور شکینانه. بویه ههر ته وه نده ی هه سته مان به دۆخیکی له و جوړه کرد،  
 ده بیت به زووترین کات ریوشوینی پتویست بگرینه بهر و یارمه تی



رۆلەکانمان بدهین تاكو پيداچوونهوه به ئاستی هاوړییه تییه که یاندا بکهن  
له گهل ئه و چه شنه که سانه دا.

به تاییه تی له قوناغی ههرزه کاری به راییدا  
که ده کاته ته مهنی (۱۰-۱۴) سالی؛ پیویسته  
دایکان و باوکان بهرچا وړو شنییه کی  
دروستیان هه بیست دهر باره ی ئه و  
گورانکاریانه ی که له هه ست و پرفتاری  
رۆلەکان یاندا دیته مه یدان. ئه گهر شتیکیشیان  
لی ئالوسکا، ده توان سوود له هاوکاری

که سانی سپور وهر بگرن. زور گرنکه سهر پهرشتیاران له قوناغی ههرزه کاری  
به راییدا - که هه ستیارتین سهرده می مندا له بهرام بهر ئاره زوی سیکی - بزنان  
منداله کانیا ن هاوړییه تی کی ده که ن و له گهل کیدا کات به سهر دهبه ن. بویه له م  
سونگه یه وه ده توانین بلیین، بایه خدان به پهر وهرده و هه سته کانی ئه وانیش  
دیسانه وه له باز نه ی بهر پرسیاریتی دایکان و باوکاندایه.

**چون مامه له له گهل ئه و مندا لانه دا بکهین، که به دزییه وه  
چاودییری ژووری کچان (یان کوران) ده که ن؟**

کرداری چاودییری کردن به گویره ی قوناغه کانی ته مهن، سی هوکاری  
جیاوازی هه یه:

۱. پیش ته مهنی (۷) سالی؛ هه زی زانین و پهروشی  
ئهم پرفتاره لای ئه و مندا لانه به دی ده کریت، که بهر به ست خراوه ته نیوان  
خوی و ئه و خوشک و برایانه یه وه که له پره گزی خوی نین. مندالی خوار

ته مهن (۷) سال، ده بیټ له سهر بنه‌مای نژیکی و خوشک و برایه‌تی و بی  
به‌ربه‌ستی له گهل یه کتریدا بجوولینه‌وه. ماده‌م له سهر یه ک جیگه ناخه‌ون و  
پیکه‌وه ناچنه ته‌والیت و گهرماوه‌وه، مانای وایه کیشه نیه. تهو مندالانه‌ی له  
خوشکه‌کانیان جیا کراونه‌ته‌وه، یان ته‌وانه‌ی له براکانیان دوور خراونه‌ته‌وه،  
ده‌بینیت په‌روشیان بو دروست ده‌بیټ و له سووچی ده‌رگایان شوینی  
کلیله‌وه سه‌یری خوشک و براکانیان ده‌که‌ن.

که پرووبه‌رووی حاله‌تیکی لهو جوړه‌ش بووینه‌وه، پیو‌ست ناکات  
خو‌مان سه‌غله‌ت بکه‌ین، یان مه‌سه‌له‌که گه‌وره بکه‌ین و له دیدگای  
تاره‌زووی سی‌کسیه‌وه شروقه‌ی بکه‌ین، ته‌وه‌نده به‌سه به (زمانی کردار)  
ته‌وه‌ی تی‌بگه‌یه‌نین که تهو په‌فتاره په‌فتاریکی دروست نیه.

## 66

تهو مندالانه‌ی له خوشکه‌کانیان  
جیا کراونه‌ته‌وه، یان ته‌وانه‌ی له  
براکانیان دوور خراونه‌ته‌وه،  
ده‌بینیت په‌روشیان بو دروست  
ده‌بیټ و له سووچی ده‌رگایان  
شوینی کلیله‌وه سه‌یری  
خوشک و براکانیان ده‌که‌ن.

## 67

تهو زمانه کرداریه‌ی که شیاوی  
ته‌م حاله‌ته‌یه، بریتیه له: "به‌دزیه‌وه  
سه‌یرکردنی ژووری که‌سانی تر،  
په‌فتاریکی په‌سه‌ند نیه."  
تهو دایک و باوکانه‌ی تی‌بینی ته‌م  
حاله‌ته ده‌که‌ن له منداله‌کانیاندا،  
پیو‌سته سهرله‌نوی پیداچوونه‌وه بکه‌ن  
بهو شتانه‌ی قه‌ده‌غی‌ان کردووه و تهو  
به‌ربه‌ستانه‌ی خستوو‌یانه‌ته نی‌وان  
منداله‌کانیانه‌وه، جگه له‌وه‌ی ده‌بیټ گرنگی زیاتر بدن به په‌یوه‌ندی و نژیکی  
نی‌وان منداله‌کانیان.



## ۲. سەروو تەمەنى ۷ سال؛ توندوتیژی و پشتگوئیخستن

له دواى تەمەنى حەوت سالى و قوناغى پيش ھەرزەكارى، ناوەرۆكى سەركردنەكە گەنگە. وەك چۆن بۆى ھەيە لە زۆر (نازپێدان) ھەو سەرچاوەى گەرتبێت، ھەر بەو شێوەيەش دەكرێت ھەلسوكەوتىكى ئاسايى ناوەرۆكى سىكسى بێت، كە ھۆكارەكەى بگەرێتەو ھەو بۆ ئەو ھەندالەكە لە ناخى خۆيدا دونيايەكى شاراوو و ناسنامەيەكى ساختەى بۆ خۆى دروست كەربێت، ئەگەر ھاتوو مەندالێك لە ھەموو دەرفەتێكدا ھەزى دەكرد (بەدزىيەو) چاودێرى ژوور و گەرماو و تەوالىتى خوشك و براكانى بكات، ئەوكات دەبێت بەوردى لە پەگورپشەى ئەو ھەلسوكەوتە ئاسايى بەكۆلىنەو و سوود لە ئەزموون و بەرچاوپروونى پەرورشیاران وەربگەرن.

❦  
له دواى تەمەنى حەوت  
سالى و قوناغى پيش  
ھەرزەكارى، ئەو گەنگە  
سەيرى چى دەكات.  
❧

له لايەكى ترەو، بۆى ھەيە ئەو ھەزى  
مەندال بۆ چاودێرىكردنى جەستە و ژيانى  
تايبەتیی كەسانى تر ھەيەتى، ئامارەيەك بێت  
بۆ ئەو ناتەواويەى كە لە پێكھاتەى خێزانەكەدا  
ھەيە. ئارەزوو و ئاراستەكانى ئەو قوناغە،  
بەگشتى لەو تاكانەدا بەدى دەكرێت كە

فەرامۆش كراون، يان (گەشەى عاتيفيان) بە شێوەيەكى تەندروست  
بەرەوپيش نەچوو و پەيوەندىيە خێزانيەكانيان لاوازە. بەلام جارى وا ھەيە  
پەيوەندىيە خێزانيەكانى بەھێزن، بەلام ئەو پەفتارە ھەر ھەيە. ھۆكارى ئەو  
پەنگە بگەرێتەو ھەو بۆ ئەو ھەيە كە زەمىنەى بزواندن پەرووشى مەندال بۆ ژيانى  
سىكسى پەخسێنراو، ئەويش لە ژێر كاريگەريى ئەو پەرتووك و گوڤار و  
فيلمانەى كە بە شێوەيەكى بەربلاو و بێكۆنترۆل لە ناو مالدەدين و دەچن.

هەندىك جارىش مندا لان له ژير كارىگه رى دەورو بهر و باسكردنى ئەو بابەتانه له نىوان خو ياندا، په لكيشى ئەو جوړه هه لسوكه وتانه ده بن.

ئەمه جگه له وهى په رو شى سىكىسى، له هه مان كاتدا جوړيكه له جوړه كانى خو خافلاندى. له وانەيه له ريگه ي ئەنجامدانى په فتارىكى هه له يان شكاندى ياساغيكه وه، جو شو خر وشيك له ناخيدا دروست بىت و له ئەنجامى ئەو ه شدا هه ست به باشى بكات. زور جارىش سه ركەشى و تاقى كردنه وهى ئەو شتانه ي جو شو خر وش دروست ده كەن، ده بىته جوړيك له خو خلا فاندن بو ئەو مندا لانه ي كه قوربانى ده ستى توندوتىژين. وه نه بىت ئەو جوړه مندا لانه ته نيا سه رقالى چاودىرى كردنى كه سانى تر بن، به لكو به بى مۆله ت كه لوپه لى كه سانى ترىش ده بن و به كارى نه ينى و



بۆى هه يه ئەو هه زه ي مندا ل  
بو چاودىرى كردنى جه ستە و  
ژيانى تايه تى كه سانى تر  
هه يه تى، ئاماژه يه ك بىت بو  
ئەو ناتەوا وىيه ي كه له  
پىكهاته ي خىزانە كهيدا هه يه.



په يوه ندى نىوان ئەندامانى ئەو خىزانە پته وتر بكرىت و كو تايى به يترىت به گشت جوړه كانى فشار و توندوتىژى و زور لى كردن. له برى ئەو هى خو يشمان له باره ي ئەو بابەتە وه قسه ي له گه لدا بكه ين، باشتروا يه په نا به رينه بهر هاو كارى كه سانى پسپور تاكو ده ست بخه نه سه ر په گو ريشه ي گرفته كه.

ناياسايشه وه تىوه ده گلين، ئىدى بهو شىوه يه سه ركەوتوو ده بىت له چه پاندن و كى كردنه وهى ئەو نائاراميه ي كه ناخى ته نيوه.

ئەگەر له خىزانى كدا هه ست كرا يه كىك له مندا له كان به دزىيه وه چاودىرى خوشك و براكانى ده كات، يه كه م هه نگاوى چاره سه ر ئەو هيه



### ۳. قوناغی ههرزه کاری؛ توندوتیژی و ئاره‌زووی سیکیسی

تییښکړدنی ته م خو وه له  
منډالانی هه رزه کاردا، پهنګه  
بګه ریښته وه بو ته و پالنه ره  
سیکسیانې که نه پانتوانیوه  
کوټرو لې بګه ن، وه ک چو ن  
ده گونجیت هه ولېک بیت بو  
خو خلا فان دن و سه رنانه وه ی  
هه سته ناخو شه کانیان، چونکه  
ئیمه ده زانین خو ودانه سیکس،  
یه کیکه له و ریښه گایانه ی به کار

ده هیئیت بو کیکردنه وهی ههسته بریندار که ره کان.

خووی چاود پیریکردنی حالته تاییه تییه کانی کهسانی تر، خوویه که له  
ئه نجامی کۆنترۆلنه کردنی ههسته سییکسییه کانه وه سه رچاوه ی گرتووه، بۆیه  
گرنگترین ههنگاو ئه وهیه دهستی بگرین و یارمه تی بدهین له کۆنترۆلکردن و

ئاراسته کردنی ههسته کانیدا. بۆ نموونه؛  
ههلوێسته کردن له سه‌ربه‌ها مرویی و  
ئه‌خلاقیه‌کان و توندوتۆڵکردنه‌وه‌ی  
هاوبه‌نده‌ خێزانییه‌کان؛ ده‌توانن بیه‌  
چاره‌سه‌ر بۆ ئه‌و گرفته‌.

له حالیکه دا ئه گهر هه سـتمان به  
هه لـسـ و که و تـیـکی له و جـ و ره له  
منداله کانماندا کرد، باشتر وایه به زووترین

پەرۋاشى سىڭسى، جۇرئىكە لە  
جۆرەكانى خۇخاڧلاندىن. لەوانەيە  
منداڭ لە رڭگەي ئەنجامدانى  
رەفتارىڭكى ھەلە يان شكاندى  
ياساغىڭكەو، جۇشوخروڭشېڭ لە  
ناخىدا دروست بېيىت و لە ئەنجامى  
ئەوەشدا ھەست بە باشى بىكات.

بایه‌خدا ن به به‌ها مرویی و  
ئه‌خلاقیه‌کان و  
تون‌دوتۆ لکردنه‌وه‌ی  
ها و به‌نده‌ خیزانییه‌کان،  
باشترین چاره‌سهرن بۆ  
گرفتی چاودێریکردن.

كات په يوه ندى بكه يښ به پسپوراني بواره كه وه، نه ك بېده يڼه وه به چاويدا و بېكه يڼه ده مه قالى له گه ليدا.

چى بكه يښ ته گهر مندا له كه مان واتاى تهو وشانه ي پرسى، كه ناوهر وكى سيكسيان هه يه؟

مندا لان له ريگه ي لاسايي كړدنه وه يه كتر و گومانبر دنيان به وه ي كه (شتيكي باش ده كه ن)، فيري تهو جنيو و قسه ناشير يڼانه ده بن، كه ئاماژه ي سيكسيان تيدا يه. تهو مه ش خو ي له خويدا به به شيكي گرنك داده نريت بو گه شه كړدنيان، تهو ه ناهي نيت بېكه يښ به كي شه بو خو مان.

له گه ل تهو شه دا پيوسته ئاگاداريان بكه يڼه وه كه تهو جوړه وشه و ده سته واژانه "له ژيانى روژانه دا به كار ناهي نرين" و "به كارهي نانيشيان په سه ند نيه"، بى تهو ه ي بچينه ناو ورده كاريى واتاكان يانه وه.

هه نديك جار واتاكه شى ده زانن، به لام له بهر خو نواندن هه ر به كاري ده هي نن.

له م باره دا پيوسته گه وره كان واتاى وشه كان پو وچه ل بكه نه وه، چونكه كاتي ك تهو وشانه به كار ده هي نيت، دهو روبه ره كه ي چه نده كاردانه ويان

“

تهو ده سته واژانه ي واتاى

سيكسيان هه يه و مندا ل

به كاريان ده هي نيت، به

گرنكي پي نهدان و

مه رامو ش كړدنيان واتاكانيان

پو وچه ل ده بڼه وه.

”

هه بيت و سه رسورماني خو يان ده ربخه ن،

تهو يش تهو ه نده ده جو شيت و (بو

خوشى) به رده وام ده بيت له سه ر

به كارهي ناني. گرنگترين شت لهو

حاله تانه دا تهو ه يه، خو مان تيك نه ده يښ و

به ئاماژه ي روو خسار يش بيت كاردانه وه

نه نو يښ. واته به جوړي ك هه لسو كه وت

بكه يښ، وه ك تهو ه ي هي چمان لى



نەبىستىت، بەو جۆرە جىئۆهكەي مەحكومى بېمانايى دەكەين، ئىتر ئەوئىش  
بە تىپەربوونى كات واز لە دووبارەکردنەوھيان دەھىتت.

لە دواي تەمەنى ۷ سالىش، بى نىشاندانى ھىچ جۆرە سەرسامىيەك، بە  
زمانى کردار بۆي پروون دەكەينەوھە بەكارھىنانى ئەو دەستەواژانە كارىكى  
دروست نىيە.

### مندالەكەم دەلى "من عاشق بووم"، چۆن لەگەلدا بجوولیمەوھ؟

بەر لە تەمەنى ۷ سالى، گەنجىنەي وشەي مندالان ئەوھندە دەولەمەند  
نىيە بزائن چ ھەستىك بە چ وشەيەك دەربىرن.

زۆر جار بە وشەي (عەشق) گوزارشت لە خۆشەويستى دەكەن و لەبرى  
وشەي دلتنەنگى؛ (رق) و لەبرى فەرامۆشکردنىش؛ (خۆشنەويستن) بەكار دىن.

مندال پىويستى بەوھىە بە راست و دروستى گوزارشت لە ھەستەكانى  
بكات و دەستەواژەي پر بە پىستى خۆيانيان بۆ بەكار بەھىتت. ئەگەر بەھەلەش  
وشەيەكى بەكار ھىنا، پىويستە لى توورە نەبين، بەلكو بەپىچەوانەوھ،  
زەردەخەنەي بەروودا بنوئين و وشە راستەكەي بۆ پىشنيار بكەين.

خۆ ئەگەر مندال لە سەروو تەمەنى ۷ سالىيەوھ بىت، ئەگەري ئەوھ ھەبە

— ۶۶ —

عەشق وشەيەك نىيە  
واتاي سىكسى ھەبىت،  
وشەيەكە بۆ دەربىرىنى  
خۆشەويستى بەكار

دەيت.

— ۷۷ —

لە رىگەي لاسايکردنەوھەوھ فىر بووبىت. لە  
مىدىا و دەورووبەرەكەيەوھ بىستووئىەتى و  
ھەول دەدات لاسايان بكاتەوھ. تا ئىرە ھىچ  
گرفتىك لەئارادا نىيە، چونكە گەشەکردنى  
داخوازي ئەوھىە. تا ئەو وشانە بەكار بەھىتت  
كە لە ژيانى رۆژانەيدا دەيانبىستىت، بوونى

خۆی زیاتر دەسەلمیڤت، ئەوێش  
بۆخۆی پالەنەرێکی ناوەکیە.

٦٦  
ئەگەر منداڵ (عاشقبوونی)  
خۆی راگەیاندا، دەبێت بکەوینە  
گفتوگۆ لەگەڵیدا تاكو یارمەتی

بدهین دەستەواژەیهکی  
دروست بۆ دەربرینی ئەو  
هەستەى بدۆزیتەوه.

ئەگەر منداڵ لەو تەمەندا  
(عاشقبوون) ی خۆی راگەیاندا، دەبێت  
بکەوینە گفتوگۆ لەگەڵیدا تاكو یارمەتی  
بدهین دەستەواژەیهکی دروست بۆ  
دەربرینی ئەو هەستەى بدۆزیتەوه.

هەروەها دەبێت ئەوێ بۆ پروون

٦٦  
بکەینەوه که عەشق هەستێکی جوانە و تەنیا پەيوەندی سۆزداریی نێوان کچ و  
کور ناگریتەوه، بەلکو بە خۆشەویستی دایک بۆ منداڵەکەى و، تاک بۆ بەها  
مەعنەویەکانیش هەر دەوترێت عەشق. ئەوجا دەتوانین لە پێگەى باسکردنى  
عەشقی خودایی و عەشقی ئەو کارەوه که دەیکەین، قالدێکی تازە بۆ وشەى  
عەشق لە بیریدا دابریژینەوه، ئێتر بەو شیوەیه (عاشقبوونی منداڵ) بەرامبەر  
هاورپێکەى ناگۆریت بۆ هەلچوونێکی سێکسی بەرامبەر پەگەزى بەرامبەر.

٦٦  
ئەگەر پێویستی کرد دەتوانین  
هانی منداڵەکانمان بدهین لەبرى  
وشەى (عەشق)، وشەى  
(خۆشەویستی) بۆ ئەو  
هاورپێانەیان بەکار بهێنن که  
پەيوەندی نزیکیان لەگەڵیاندا  
هەیه.

دیسانەوه زۆر گرنگە ئاگاداری  
ئەوه بین منداڵانمان لە کوێوه فیرى  
ئەو وشانە دەبن و سەرچاوهى مەیلە  
عاتیفیەکانیان چ شتێکە.

ئەگەر پێویستیشی کرد دەتوانین  
هانیان بدهین لەبرى وشەى عەشق،  
وشەى خۆشەویستی بۆ ئەو  
هاورپێانەیان بەکار بهێنن که  
پەيوەندی نزیکیان لەگەڵیاندا هەیه.



## چی بکهین، ئەگەر منداڵەکهەمان ھاوڕێیەتی پەگەزی بەرامبەری دەکرد؟

ھاوڕێیەتیکردنی کچ یان کۆر، شتیک نییە بێتە مایە ی سەغڵەتبوونی دایکان و  
باوکانی ئازیز، گەنگ ئەوێهە لەو پەيوەندییەدا منداڵە که تا چەند دەتوانیت  
هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات. ئەو منداڵە ی لە سەر بنەماکانی (پەروەردە ی  
مەحرەمیەت) گۆش کراوە، لە ژیا نی کۆمە لایەتیدا، لە قوتابخانە، یان لە کۆلاند،  
ئەو ناکات بە کێشە که ئایا ھاوڕێکانی کچ یان کۆر. هەول نادات لە پاکیزەترین



**کێشە که لەوێدا نییە بێنە**

**ھاوڕێ، کێشە که**

**لەوێدا یە ئەو ھاوڕێیەتیە**

**بگۆریت بۆ نزیکبوونەو**

**و ئارەزووی سێکسی.**



قوناغەکانی تەمەندا که منداڵیە، بە گۆڕە ی

جیاکاری نیوان پەگەزەکان بجوولیتەو.

بیرمان نەچیت، توانای پیکەوێژیان و

پەيوەندییەستن لە سەر بناغە ی مرووف-مرووف،

بەهێزترین تاییەتمەندی سەردەمی منداڵیە.

لە پال ئەمەدا، منداڵان لە ناو ژینگە ی

ھاوڕێیەتیدا قسە لە گەل یە کتر دەکەن و

ئالوگۆری بابەت و ئارەزووەکانیان دەکەن. ئەوێ لێرەدا دەبێتە جیی پرسیار،

زیاد لە ھاوڕێیەتیکردنی پەگەزی بەرامبەر، شروقه کردنی ئەو پەيوەندی

ھاوڕێیەتیە لە چاویلکە ی سێکسەو.

هەندیک جار دایکان و باوکان ئەوێندە بەتەنگ ئەوێهەن منداڵەکانیان

ھاوڕێیەتی پەگەزی بەرامبەر نەکات، چاویان کە لا دەبێت لەوێ که

پەيوەندی سۆزداری لە گەل ھاوڕەگەزیشدا دروست دەبێت.

ئەو منداڵانە ی بەردەوام (ناچار دەکرین) لە گەل ھاوڕەگەزەکانیاندا بن و

لە شوینی نەگونجاودا پیکەوێژیان بۆ دەرەخسیت، ئەگەری زۆرە حەز لە

یە کتری بکەن.

لەبەری ئەوێ سەرپەرشتیاران بێنە پڕیگر لە  
 منداڵەکانیان و بەبێ ھۆ کایە ی ھاوڕێیەتیکردن  
 لە قوتابخانە و کۆلانی سنوورداری بکەن، باشتر  
 وایە سەرنجیان لەسەر ئەوێ بێت پەيوەندیەکان  
 نەخلیسکین بەرەو زەمینە ی سیکسی و  
 نزیکبوونەوێ سۆزداریان لی نەکەوێتەوێ.

۶۶  
 پەيوەندی سۆزدار  
 لە نیوان ئەو  
 منداڵانەشدا دروست  
 دەبێت، کە لە ھەمان  
 رەگەزن.

ھەر ئەوێ منداڵ گێرۆدە ی

پەيوەندیەکی وا بوو، دەبینیت ھەلسوکەوت و رەفتارەکانی گۆرانکاریان  
 بەسەردا دیت و بەزەحمەت ھەستەکانی پی کۆنترۆل دەکریت. ھەندیک  
 جار خوو دەداتە کەنارگیری و شەپانگیزی، ھەندیک جاری تریش بە زۆر  
 گۆیگرتن لە موزیک و گۆرینی تەرز ی پۆشینەوێ دەیگریت.

تەنانەت لەو جۆرە حالەتانەشدا، نابێت دایکان و باوکان سەریان لی  
 بێتەوێ یەک و بە توورەیی و گرژییەوێ لەگەڵیدا بجوولێنەوێ.

۶۶  
 تەنانەت لەو جۆرە  
 حالەتانەشدا، نابێت  
 دایکان و باوکان سەریان  
 لی بێتەوێ یەک و بە  
 توورەیی و گرژییەوێ  
 لەگەڵیدا بجوولێنەوێ.

دایک و باوکی ھۆشیار ھێندە ئەزموونیان  
 ھەیە، درکی ئەوێ بکەن کە پۆلەکیان لە  
 ھەموو کات زیاتر - پێوستی بە پشتگیری و  
 دلنەوایی ئەوانە، دەشزانن منداڵەکیان گیری  
 خواردوو بە دەست ئاراستەکردنی  
 ھەستەکانیەوێ، بۆیە بە ئەرکی سەرشانی  
 خۆیان ھەلدەستن و وەک دوو پڕیشاندەری  
 دلسۆز بە دانایی و کارزانی خۆیان پڕیگە ی  
 منداڵەکیان پۆشن دەکەنەوێ.



## هەندىك جار مندالان لە ناو خۆياندا ئەندامى مەحرەمیان پيشانى يەكتر دەدەن، باشە چى بكەين لەو حالەتەدا؟

يەككىك لەو رەفتارە بەربالاوانەى كە لە مندالانى خوار تەمەن ۷ سال  
بەتايبەت كوراندا دەبينریت، ئەوێهە ئەندامى مەحرەمیان نيشانى يەكتر دەدەن  
يان حەز دەكەن ئەندامى مەحرەمى منداڵكى تر بپنن.

با دايكان و باوكان نەشلەژين و خۆيان نەخەنە دلەپراوكەو، باشتري  
شت ئەوێهە سەرنج بخەنە سەر پيگەچارەى حالەتەكە.

سەرەتا دەبیت لە پيگەى (زمانى كردارەو) پەيوەندىي لەگەلدا بپستين و  
بۆى پروون بكەينەو كە لەشولارى مروّف تايبەتە بە خووى و دەرختنى  
ئەندامى مەحرەم بۆ كەسانى تر "كارىكى باش نيە"، چونكە ئەگەر بزاني  
ئامازەى سيكسى لەخو گرتووە، جارىكى تر دووبارەى ناكاتەو.  
لەسەر خووى گەرەكان و هوشياركردنەوێ مندالان، زامنى تپەپراندى ئەو  
هەلسوكەوتەيە كە مندالان بۆ خووشى و رابواردن دەستيان داووتى.

66

هەر ئەوێهە مندالان

ئەندامەكانى خۆيان

نيشانى يەكترى دا، ئيتىر

نابيت وا بزاني

مەبەستيان سيكسە.

هەندىك لە گەرەكان دەيانەويّت بە  
چاوسووكردنەو و سزادان پى لەو هەلسوكەوتە  
بگرن، لە كاتىكدا ئيمە دەزاني ترساندن و  
سزادان هيج كاتىك نەبوو تە هوى چارەسەرى  
كىشەكان. ئەم جارە منداڵەكە لە ترسى ئەوێ  
زىانى پى نەگات، دەچيت بەدزىيەو دەيكات.

99

دەرنەخستن و پاراستنى جەستە، پارچەيەكە

لە پارچەكانى گەشەى مندالانى قوناغى خویندى سەرەتايى. لەبەر ئەوێ ئەو  
منداڵانەى پەرورەدەى مەحرەمىيان وەرگرتووە، ئەو جورە هەلسوكەوتەيان  
تيدا بەدى ناكريت.

ئەگەر منداللىك پاش  
تەواوکردنى قۇناغى سەرەتايىش  
ھېشتا فېرى ئەو نەبووبو  
تايەتمەندىيە كەسىيەكانى خۇي  
پاريزىت، ماناي وايە  
كەموكورتىيەك لە پەرورەردەي  
مەحرەمىيەتە كەيدا ھەيە.

پىويستە بەوپەرى (جدىيەتەو)  
قسەي لە گەلدا بکەين و پىيى بلىين

ئەگەر منداللىك پاش تەواوکردنى  
قۇناغى سەرەتايىش ھېشتا  
فېرى ئەو نەبووبو  
تايەتمەندىيە كەسىيەكانى خۇي  
پاريزىت، ماناي وايە  
كەموكورتىيەك لە پەرورەردەي  
مەحرەمىيەتە كەيدا ھەيە.

كە ئەو پەفتارىكى ھەلەيە. دەبىت لە جدىيەتى دايك و باوكىيەو تىبگات  
كە پەفتارەكەي ھەلەيە. مەبەستمان لە جدىيەت، توورەبوون و قىراندن  
بەسەريدا نىيە، بەلكو برىتييە لە دەرپرېنى راشكاوانەي كە "ئەو پەفتارىكى  
ھەلەيە و نابىت بکرىت"، تەنانت دەتوانين بەلىنيان لى وەرېگرين.

مندالى واش ھەيە گەيشتووتە قۇناغى ناوەندى و ئامادەيى، كەچى  
دەبىنيت ئەندامى مەحرەمى خۇي نىشانى كەسانى تر دەدات و ويئەي جەستەي

دەنيرىت بو ئەو كەسانەي بە ھاوپرى  
خوييان دەزانىت. ئەو جورە حالەتەنە  
پىويستيان بە ھاوکارىي كەسانى پىپور  
ھەيە، تاكو سەرچاوەي ئەو لادانە  
بدۆزنەو و ھەولى چارەکردنى بدەن.

بە شىوہيەكى گشتى ئەم پەفتارە لەو  
مندالانەدا دەبىنرىت كە پرووہ پرووي  
فەرامۆشكارى بوونەتەو و پەيوەندىيە

بوونى ئەم حالەتە لە  
مندالانى قۇناغى ناوەندى و  
ئامادەيىدا، داخواری ئەوہيە  
بەدوای سەرچاوەكەيدا  
بگەپرين و بەزووترين كات  
چارەسەرى بو بدۆزىنەو.



خیزانییه کانیاں لاوازه، له گهل تهو مندالانهی توندوتیژیان بهرامبه ر نوینراوه.  
 تهو مندالانهی له خیزانه کانیاںدا پشتگوی خراون و له پرووی عاتیفییه وه  
 فهراموش کراون، ده چن هاورپیتهی جوراوجور ده به ستن، یان ههول ده دهن  
 هاورپیتهی کانیاں بگورن بو په یوه ندی عاتیفی نزیکتر، تاكو له ورپیگه یه وه  
 ئاتاجی ناخیان بو خوشه ویستی پر بکه نه وه.

## ههلوستان چون بیت بهرامبه ر تهو منداله ی یاری به نه ندامی زاووزی ده کات؟

له هه موو ته مه نیکدا مندالان په روشی نه ندامه کانی جهسته ی خویانن و  
 ههول ده دهن که شفی بکه ن، تهو ههش تا بلپی هه ل سوکه وتیکی مرو فانه یه.

چ کوران، چ کچان، جاروبار هه زیان لییه نه ندامی زاووزی خویان  
 بناسن و یاری پی بکه ن، تهو وه له هه مان کاتدا مافی خویانه بو ناسین و  
 که شفکردنی له شولاری خویان.

له کاتی تیینیکردنی حاله تیکی لهو جوره، نابیت دایکان و باوکان به هیچ  
 شیوه یه ک وشه گه لیکی هاوشیوه ی (پیس، گوناچه، بیته ده بییه) به کار بهینن،  
 چونکه تهو وشانه ده بنه هو ی تهو وهی منداله که بیژ له جهسته ی خوی بکاته وه.

کاریگه ری نه ری نیی تهو مامه له هه له یه تاكو گه وره ییش دریژ ده بیته وه،  
 هه ندی حاله تی تی کچوونی فرمانی سیکیسی  
 ده گه ریته وه بو تهو هوکاره.

66

سروشیتترین  
 مافی مندا  
 تهو وه یه، جهسته ی  
 خوی بناسیت.

ته گه ر حاله ته که نه بوو بو به خو، چاکتر وایه  
 خومان ی لی غافل بکه یین. خو ته گه ر هاتوو منداله که  
 به رده وام دهستی له ده ری که یدا بو، تهو کات ده بیت  
 بیر له وهش بکه ینه وه که له وانه یه تووشی خوران یان

99

ههستیاری پیت هاتییت و گرفتیک پزیشکی ههیت.

جاری وایش ههیه ئەم حالەتە لەو منداڵانەدا دەبینریت کە پەروردهی تەوالیتیان بە شیوهیهکی تەندروست بەرپۆه نەچوو، دەبینیت زۆربەی کات دەستیان بە ئەندامی زاووزیانهوهیه. لە سەرۆبهندی پەروردهی تەوالیتدا، زووزوو ئاگادار دەکرێتەوه کە: "بیگره، باش بیگره، نەکە ی بیکە ی بەخۆت!"، ئیتر ئەویش وا دەزانیت مەبەست لە (گرتن) ئەوهیه ئەندامی زاووزی بگریت. دەمهوییت ئەوه بلیم، کە ئەگەری ئەوه ههیه ئەو پەفتارە ی لەو سەردەمهوه بۆ مابیتەوه.

نابیت دایکان و باوکان به هیچ

شیوهیهک وشهگهلیکی

هاوشیوهی، (پیسە، گوناحە،

بیتهدهبییه) بهکار بهینن،

چونکه ئەو وشانه دەبنه هۆی

ئەوهی منداڵه که بیز له

جەستە ی خۆ ی بکاتهوه.

جاری وایش ههیه له کاتی

تەنگەتاویدا دەست بۆ ئەو ئەندامە ی

دەبات، لەبەر ئەوه نابیت خیراخەیاڵمان

بە لای (دەستپەری منداڵان) دا بچیت.

دیارترین نیشانه ی دەستپەری منداڵ

ئەوهیه، بە شیوهیهکی بەردهوام خۆی لە

شتیک بخشینیت و ئارەقە ی سوور و شین دەربکات.

ئایا چاوپۆشی بکهین له منداڵهکانمان، ئەگەر بۆمان

دەركهوت له رێگه ی ئینتەرنیتهوه زانیاری سیکیسی

بەدەست دهینن؟

نەخیر.

بەشیکی له دایکان و باوکان شەرم دەکەن لەوهی خۆیان پێداویستی

منداڵهکانیان بۆ پەروردهی سیکیسی پر بکەنەوه و نازانن چۆن بۆیان باس



بکهن، له بهر ته وه ئینته رنیت به ریگه چاره یه کی  
له بار ده زانن بو پرکردنه وهی تهو بو شاییه.

٦٦  
ته گهر مندال دهستی

برد بو ته ندامی  
زاووزی، نابیت خیرا  
خه یالمان بچیت به  
لای ده سته پردا.

وه ک خویشان ده زانن له ئینته رنیتدا هیچ  
به ند و سنووریک نییه بو به ده سته پینانی زانیاری،  
زانیاری دروستی سیکیسی ته وه ههر زور  
به زه حمهت ده ست ده که ویت. خو ته گهر تهو  
که سه مندال بیت، کاره که ته وه ندهی تر قوول

ده بیته وه. له بهرام بهر ههر گهرانیکیدا، ته گهری ته وه هه یه چه ندین فیلم و  
دیمه نی سیکیسی به پروویدا بکریته وه. با بلین ته گهر زانیاری راست و  
دروستی ده ست بکه ویت، هیشتا بو تهو ناگونجیت، چونکه نازانین بوچ  
تاسیتیک نووسراوه و منداله که به چ شیوه یه ک لی تیده گات.

گه شهی سیکیسی مندال، شتیک نییه له پوژیکدا یان مانگیکیدا ته و او بیت.  
پروسه یه که که چه ندین مانگ، بگره جاری وایه چه ند سالیکی ده خایه نیت. تهو  
پهروه رده سیکیسییه ی له چوارچی وهی  
پهروه رده ی مه حره میه تدا پیشکesh ناکریت،  
کاریگه ریی خراپی ده بیت له سه ر  
ته ندروستی پوچی مندال.

٦٦  
گه شهی سیکیسی  
ته ندروست له ریگه ی  
گفتوگو ی دوولایه نه ی  
نیوان گه وره و منداله وه  
ده بیت، نه وه ک له ریگه ی  
ئینته رنیت ته وه.

ئینته رنیت ژینگه یه کی ته وه نده  
متمانه پیکراو نییه به بی له بهر چا و گرتنی  
پینگه شتی عاتیفی و گه شهی زیهنی،  
منداله که تی پی بسپردریت.

# چۆن لەگەڵ منداڵێکدا بجوولێنەو، کە لە ڕێگەی تەلەفۆن و ئینتەرنێتەو ئالوگۆری شتی سیکیسی دەکات لەگەڵ هاوڕێکانیدا؟

کورتەنامە بەربلایترین ئامرازى پەيوەندىيە، کە بوو تە ھۆکارى لادانى ڕەوشتى لەنێو منداڵاندا. ئەو باسوخواسانەى ڕووبەروو ڕووى ناىەت بىاندركىيت، زۆر بەئاسانى لە نامەدا دەرياندەبريت، ھاوکات بۆ ئالوگۆرى فىلم و نوکتە و ئەو شتانەش بەکارى دەھيئن.

لەبرى ئالوگۆرکردنى  
نامە، چاکتر وایە  
پێنمايى منداڵەکانمان  
بکەين بە تەلەفۆن  
قسە بکەن.

لە ڕۆژگارى ئەمڕۆماندا پەيوەندىيى نووسراو تەنيا لە ڕێگەى ئيمەيلەو ئەنجام نادریت، ئیستا وەتس ئەپ، تانگۆ، ماسنجر و فەيسبۆک و ئىنستاگراميش ھاتوونەتە ڕيزەو. ھەر لەبەر ئەمەيە کړينى مۆبايلى زيرەک بۆ منداڵک کە ھيشتا تواناي ئاراستەکردنى ھەستەکانى نىيە و بەتەواوەتى درکى ھەلەکانى ناکات، گيرۆدەکردنى ئەو بە شتیکەو کە بەزەحمەت لە ژيىربارى دەرديت. کەى

دەستەوسانى و  
نەپاريزراويى منداڵەکانمان  
لە ئاست شالۆى ديمەنە  
نەشياوەکاندا، بە ئەندازەى  
پيسنوورى ئەو ھيلەيە کە  
بەکارى دەھيئن.

گەيشتە کۆتا قوناغى ناوہندى، ئەوکات ئاسايە تەلەفۆنى خۆى ھەييت. کړينى مۆبايلى زيرەکيش دەييت بخريته کۆتايى قوناغى ھەرزەکاریيەو.

ليڤەدا گرافتە کە ئەو نىيە متمانە بە منداڵەکەت ناکەيت، مەسەلە کە ئەو ھيلە ئايا ھيلى تەلەفۆنى ھەيە يان نا، چونکە چەندىک بە جوانييش گۆشت کردیيت،



دوا جار ئە گەر تەلەفۆنی هەبێت، لە لایەن کەسانی ترەوه؛ جا برادەرە کە قوتابخانەی بێت یان هاوڕێکە کۆلان، ئە گەری زۆرە نامەی نەشیایوی بۆ بێت. لە ئە گەری بەدیکردنی حالەتێکی لەو شیۆهێدا، نابێت خۆمان توورە بکەین و بکەوینە هەرەشەکردن، بەلکو دروست ئەوێه جارێکی تر چاو بخشینێهوه بە چۆنیتی بەکارهێنانی مۆبایلدا. دەستەوسانی و نەپارێزراوی منداڵەکانمان لە ئاست ئەو شتانەدا، بە ئەندازەی بێسنووری ئەو هیلەیه کە بەکاری دەهێنن.

## 66

پەيوەندی تەلەفۆنی

یان دیداری

پرووبەرۆو، دەکریت

ببیتە جیگرەوهی

کورتەنامە.

## 66

دەبێت بە زمانی کردار ئەوێ تێگەیهنن کە تەماشاکردنی ئەو چەشنە دیمەنە، پیش هەموو شتێک زیان بە سەنگینی و پرێزداری کەسە کە خۆی دەگەیهنێت. خۆ ئە گەر نەیدەتوانی بەر بە نامەی هاوڕێکانی بگریت، ئەوکات دەتوانی بە لێکتێگەشتن، بەکارهێنانی ئینتەرنێت رابگرین، بەو شیۆهێ دەشتوانیت خۆی لە سەر قسەکردن بە تەلەفۆن رابھێتیت.

**چۆن مامەڵە بکەین، ئەگەر بۆمان دەرکەوت منداڵە کەمان**

**خووی گرتوو بە سەیرکردنی فیلمی سێکسیهوه؟**

لای هەمووان ئاشکرایە کە زۆرێک لە فیلم و کەرەستە بێنراوە سێکسیهکان لە رێگەی ئینتەرنێتەوه بۆ دەکرێنەوه، ئەوێ دایکان و باوکەکان کە پێوستە شیوازی بەکارهێنانی ئینتەرنێت فێری پۆلەکانیان بکەن. کاتیگیش بەم ئەرکە سەرشانیان هەڵناستن، خۆیان لە بەرامبەر زنجیرەیه ک لە گرفت و کێشە خێزانیدا دەبینەوه کە هیچ دوور نییە سەر بکێشیت بۆ هەلۆهشانهوهی سەرلەبەری خێزان.

کاتیـک له دیـدگایه کی

دهرووناسییه وه ته ماشای مهسه له که

دهکهین، دهبینین سه رقالبوونی مندا له به

بابه تی سیکیسییه وه ئه وهنده ی په یوهسته

به جوړی ئه وه یوهندییه ی له نیوانی

ئهندامانی خیزانه کهیدایه، ئه وهنده

په یوهست نییه به خودی مندا له که وه.

یه کهم ههنگای چاره سهر بو ئه وه

مندالانه ی ئالووده ی فیلم و بابته تی

66

خووگرتن به فیلم و وینه ی

نه شیاوه وه، زوړ جار له بکهری

کاره که وه - که مندا له که یه -

سهرچاوه ناگریت، به لکو

له وه وه سهرچاوه دهگریت که

په یوهندییه کی دروستی خیزانی

له خیزانه کهیدا نییه.

99

سیکسین، بریتییه له به هیژکردن و توندوتو لکردنه وه ی په یوهندییه خیزانییه کانیان،

ههروه ها به رزکردنه وه ی جوړی وابهسته یی نیوان دایک و باوک له گهل

مندال که یان. هاوکات پیویسته کار له سهر زیادکردنی کاریگهری دایک و

باوک بگریت له سهر مندا له. ههروه ها ده بیته وهشی بو پروون بگریته وه که

ته ماشا کردنی ئه وه جوړه دیمه نانه، کاریگهری خراپی ده بیته له سهر روخ و

میشکی. به لام بو ئه وه ی قسه کان کاریگهری یان هه بیته، ئه وه کهسه ی قسه ی

له گهلدا ده کات، پیویسته وابهسته ییه کی توکمه ی هه بیته له گهل مندا له که دا.

به لام ئه گهر مندا له که له قوناغی ههرزه کاریدا بوو و مه به ستیشی له

سهرکردنی ئه وه شتانه به دهسته یینانی ههزی سیکیسی بوو، ئه وکات پیویسته

ههنگاوبه ههنگاو مامه له له گهل حالته که دا بگریته، تاکو به یه کجاره کی

وازی لی بهییت.

ئه گهر مندا له که هه موو روژیک پیویستی به و کاره بوو، ئه و بهرنامه یه کی

یه ک ههفته یی بو ئاماده ده کهین، دهتوانین کو مه لیک چالاکیی وه ک؛ گهران،

وه رزش و هونه ر بخرینه ناو بهرنامه که مانه وه. چهنده سه رقالی به سه ربردنی



کاتیکی خوښ بیت له گه‌ل چالاکیه‌کاندا، ټه‌وه‌نده هه‌ست و بیرى زینده  
ده‌بیته‌وه و خه‌یالی لای ټه‌و شتانه نامیټیت.



په‌یوه‌ندی به‌رده‌وام  
(ئاخاوتن و ئالوگوږى  
عاتیفى و ده‌رپرینى  
هه‌سته‌کان)، شیوازیکی زور  
کاریگه‌ره بو چاره‌سهرکردنى  
گرفتى ئالوده‌بوون.



ټه‌و مندا‌لانه‌ی ټه‌و جوړه خووه‌یان  
هه‌یه، پیویسته له نامه و نامه‌کارى و  
ژینگه‌ی ئینته‌رنیټ دوور بخړینه‌وه و  
نه‌هی‌لین به‌ته‌نیا بمیننه‌وه. په‌یوه‌ندی  
به‌رده‌وام (ئاخاوتن و ئالوگوږى عاتیفى  
و ده‌رپرینى هه‌سته‌کان)، شیوازیکی زور  
کاریگه‌ره بو چاره‌سهرکردنى گرفتى  
ئالوده‌بوون.

وه‌ک ریوشوینټیکى زیاده، ده‌توانین سوود له‌و پاک‌تجان‌ه وه‌ربگرین که تایه‌تن  
به‌خیزان. به‌مه‌به‌ستى ئاگادار بوونه‌وه‌ش له‌ماوه و قوول‌ى (چه‌ندیټى و  
چونټى) ى هه‌لسوکه‌وتى مندا‌له‌که‌مان، ده‌توانین سوود له‌یادگه‌ی پینگه‌کان  
(history) وه‌ربگرین و به‌پى ټه‌وه ده‌ستى یارمه‌تى بو جگه‌رگوښه‌کانمان درى‌ر  
بکه‌ین.

ټه‌گه‌ر خویشمان سهرکه‌وتوو نه‌بووین، وه‌ک هه‌میشه ده‌توانین سوود له  
ټه‌زموون و پسپورپى که‌سانى تایه‌تمه‌ندی بواره‌که وه‌ربگرین.

## چی بکهین بو کهمکردنه‌وی زیانی نهو زانیارییه سیکسیانی که منداڤ پیشوخته دهستی کهوتوو؟

سرینه‌وه و له‌بیربردنه‌وی نهو زانیاریانه مه‌حاله، که چوونه‌ته می‌شکه‌وه.  
نهو زانیارییه سیکسیانی که منداڤ پیش قوئاغی ههرزه‌کاری دهستی  
ده‌که‌ویت، له هه‌ندی‌کدا له سهر شیوه‌ی سهرسامی ره‌نگ ده‌داته‌وه، له هه‌ندی‌کی  
تریشدا به شیوه‌ی بیزلی‌کردنه‌وه، جاری وایش هه‌یه ده‌بیته هوکاری نه‌وه‌ی له  
دایک و باوکی دوور بکه‌ویت‌ه‌وه یان به چاوکی تره‌وه ته‌ماشای گه‌وره‌کان  
بکات.

چه‌نده به هه‌له له جنس تیگه‌یشتییت، نه‌وه‌نده پروانیی بو گه‌وره‌کان  
ده‌گوریت.

له‌و جوړه حاله‌تانه‌دا دانیشتنی تایه‌ت و ده‌رپرینی نه‌وه‌ی که: "له راستیدا  
نه‌وه شتیکی ئاساییه"، نه‌ک ههر نابیته هو‌ی کهمکردنه‌وی زیانه‌که، بگره  
له‌وانه‌یه زیادیشی بکات.

له‌و جوړه حاله‌تانه‌دا دانیشتنی  
تایه‌ت و ده‌رپرینی نه‌وه‌ی  
که: "له راستیدا نه‌وه شتیکی  
ئاساییه"، نه‌ک ههر نابیته  
هو‌ی کهمکردنه‌وی زیانه‌که،  
بگره له‌وانه‌یه زیادیشی بکات.

هه‌له تیگه‌یشتنه‌که‌ی، به تیپه‌رپوونی  
کات و چوونه‌ناو قوئاغی  
ههرزه‌کارییه‌وه راست ده‌بیته‌وه.

دایک و باوک نابیت ره‌فتار و  
هه‌لس‌و‌که‌وتی خو‌ی‌یان له‌گه‌ل  
منداڤه‌کانیاندای بگورن، با پیشیان بزانی  
که فی‌ری شتی سیکسی سهروو  
ته‌مه‌نی خو‌ی‌شیان بوون، له‌به‌ر نه‌وه  
دروست نییه زور به ده‌وروخولیدا بین و بایه‌خیکی وای پی‌بدن له‌جاران  
زیاتر بیت. به‌کورتی؛ وازی لی بهینن.



دریژەدان بە پۆتینی ژیاڤی پۆژانە، دەبیته  
هۆی که مکردنه وهی کاردانه وهکانی ناو  
ناخی منداڵ. بە تپه پریوونی پۆژەکان له ژیر  
کاریگه ریی ئەو شتانه دیته دەر وه، که یه کهم  
جار به بیستیان تووشی سه رسامی هاتبوو.  
هه رچۆنیک بیت حاله ته که قبول ده کات،  
با ته و او چاکیش نه بیته وه.

٦٦  
پۆیسته ئاگامان له وه بیت  
لپپچینه وهی له گه لدا  
نه کهین له سه ر ئەوهی چیی  
بیستوو و چیی بینوو، یان  
بچین به رۆکی بگرین و به زۆر  
ئامۆژگاریی بکهین.

بە لام هاتنه وه سه رخۆی ته و او هتیی و

تیگه یشتن له وهی که سیکسیش پارچه یه کی سروشتی ژیاڤه، له گه ل ته مه نی  
هه رزه کاریدا تپه ر ده بیت. هه ر ئەوه ندهی منداڵ له هه سته کانی خۆیدا هه سته  
به سه ره تا کانی ره مه کیی جنس جه سته یی کرد و بۆی دهر کهوت که شتیکی  
ئاساییه و له هه موو مرقی کدا بوونی هه یه، ئیدی په شوکانه ده روونی هه کی  
ده ره ویتته وه و له گه ل دایک و باوکیدا ده چیتته وه سه ر په یوه ندییه که ی جارانی.

هه و اگۆرین و چوون بۆ گه شتوگوزار و سه رقالبوون به کاروباری  
پۆژانه شه وه، چاره سه ریکی باشه بۆ ئەو منداڵانه ی که له ته مه نیکی زوو وه

ئاشنا یه تیایان په یدا کردوو له گه ل باب ته  
سیکسییه کاندای. بۆ نموونه؛ سه ردان کردنی  
شاری یاری و به شداری کردن له چالاکییه  
کۆمه لایه تییه کان، له وینه ی ئاهه نگ و  
فیستقالی هونه ری، بۆ ئەو جوړه منداڵانه  
زۆر باشه. چه نده هه ست به وه بکات که  
ژیاڤ له سه ر ریتمی سروشتی خۆی  
به رده وامه، ئەوه نده له ژیر کاریگه ریی ئەو

٦٦  
دایک و باوک نابیت ره فتار  
و هه ل سوکه وتی خۆیاڤ  
له گه ل منداڵه کانیان بگۆرن،  
با پپشیان بزانی که فیڤی  
شتی سیکسیی سه روو  
ته مه نی خۆیشیان بوون.

شتانه دهرده چيټ كه فيريان بووه.

پيوسته ئاگامان له وه بيټ ليپچينه وهى له گهلدا نه كه ين له سهر ئه وهى  
چي بيستوو وه و چي بينوه، يان بچين بهرؤكى بگرين و بهزور ئاموژگاريى  
بكه ين. راسترين چاره سهر ئه وهيه، سهرى بابته كه هه لئه دهينه وه و وازى لى  
بهينين بو رورگار.

**ئه گهر منداله كه مان پرسيارى كرد: "بوچى دهبيټ دايك و  
باوك پيكه وه بخهون و منداليش بهجيا؟"، چون وهلامى  
بدهينه وه؟**

66  
كه مندال ههستى كرد

كه نارخراوه و نازى

نادريټى، ئيتر بوخوى

دهكه ويټه بيانوگرتن

له وهى بوچى دايك و

باوكى پيكه وه دهخهون.

به شيوهيه كى گشتى له ژير ئهم پرسياره دا

ههستى كه نارخران خوى حه شار داوه.

كاتيك مندال خوى به جودا بينى له

دايك و باوكى، دهكه ويټه پرسيار كردن

سه بارهت به هوكارى ئه و جوداييه: "بوچى

من له جيگهيه كى تر دا دهخهوم؟"

ئه گهر وابهسته يى دلنياييه خشى نيوان

باوان و مندال بهردهوام بيټ، مندال ئه وه ههسته يى له لا دروست نابيټ.

جار جارهش ههر (بهراستى) ئه وه پهرووشييه يان بو دروست دهبيټ و

دهپرسن: "بوچى تو له گهل باوكم/دايكم دهخهويت؟"، ئهم جوړه پرسيارانه

پهيوه نديان نيه به سهر ههستى كه نارخراوى و بينازييه وه.

رهنگه وه لاميكى له م جوړه له جيگه يى خويدا بيټ: "چونكه دايه

گيانتم/بابه گيانتم زور خوش دهويټ." له بهرامبهر ئه وه وه لامه دا، ئه وه

منداله يى خوى به به شيك له دايك و باوكى دهزانيت، نايهت پرسيت:



"كهواته منت خوش ناوئيت"، ئهوهش ده گه پئتهوه بو ئهوهى كه باگراوندى  
 عاتيفى پرسياره كهى په يوه ست نيه به خودى خو يه وه، به لكو ده يه وئيت  
 بزائيت له بهر چى پئكه وه ده خه ون. مندا لان به گشتى به م جوړه وه لاه زور  
 دلخوش ده بن: "له بهر ئه وهى دايكتم/باوكتم زور خوش ده وئيت."

به لام ئه گهر مندا له كه خو يشى خسته ناو مه سه له كه وه و پرسياره كهى به م  
 شيوه يه كرد: "بو چى له گهل من ناخه وئيت، كه چى ده چيت له گهل  
 دايكتم/باوكتم ده خه وئيت؟"، ئيدى ئه وكات وه لامى ئيمه ش جياواز ده وئيت.

۶۶  
 پهنكه وه لامىكى له م  
 جوړه له جيگه ي خويدا  
 وئيت: "چونكه دايه  
 گيانتم/بابه گيانتم زور  
 خوش ده وئيت.

هه مان وه لامى پئشو و: "له بهر ئه وهى  
 دايكتم/باوكتم زور خوش ده وئيت"، ده وئيت  
 هو ي ئه وهى وا هه ست بكات كه ئه و مان  
 خوش ناوئيت.

له م باره دا پئويسته دايك يان باوك  
 يه كيكيان هه ستن به چاره كردنى ئه وهه ستى  
 كه نارخراوه ييه كه له دهروونى مندا له كه دا

دروست بو وه، ئه و يش به م شيوه يه: "ئايا هه ز ده كه يت له گهل تو دا  
 بخه وم؟"، ئه گهر مندا له به به لى وه لامى دايه وه، له و باره دا پئويسته دايك يان

باوك يه كيكيان به شيوه يه كى كاتى بچنه ژوورى  
 تايه تى مندا له كه و تا مندا له كه يان خه وى لى  
 ده كه وئيت لاي بميننه وه.

۶۶  
 پئويست ناكات  
 وه لامى قوول و  
 فه لسه فيى ئه و  
 جوړه پرسيارانه  
 بده ينه وه.

پئويست ناكات وه لامى قوول و فه لسه فيى  
 ئه و جوړه پرسيارانه بده ينه وه. مندا له له نيوه ندى  
 رېتمى رورانه ي ژياندا، خو ي فير ده وئيت كه  
 ده وئيت به و شيوه يه وئيت.

ئەگەر منداڭ رۆشنبىرىيەكى سىڭكىسى ناتەندروستى ھەيىت،  
ئايا دەتوانىن بۆى راست بىكەينەو؟  
بەلى.

ئەو پەرورەردە سىڭكىسىيەى لە قوتابخانە و شوپنە گشتىيەكاندا بەكۆمەل  
پيشكەش دەكرىت، بە شپۆهى جياجيا كار لە منداڭان دەكات، ئەمەش  
دەگەرپتەو بە ئەو راستىيەى كە ھەموويان لە يەك ئاستى عاتىفى و زىھنىدا  
نين، با ھاوتەمەنىش بن. ئەو شتەى ھەندىكيان بەدروستى لىي تىگەيشتون،  
دەبينىت ئەوانى تر سەروبن لىي تىگەيشتون. ھەر لەبەر ئەوئەوئە دەلىين  
پەرورەردەى سىڭكىسى بەكۆمەل نابىت، بەلكو كارى تاكەكەسىيە.

لە حالىكدا ئەگەر ھاوو منداڭ زانىارىيە سىڭكىسىيە چەوتەكانى خۆى لای  
دايك و باوكى باس كرد، دەيىت بە پرەچاوكردنى تەمەن و ئاستى تىگەيشتنى  
بۆى راست بىكەنەو: "لە راستىدا پرەنگە مامۆستاكەتان مەبەستى ئەو  
بوويىت كە..."

لە حالەتى تىيىنىكردنى ھەلسوكەوتى نامۇدا بۆ نموونە؛ درەنگ  
ھاتنەدەرەو لە تەوالىت و ھەمام، زوو چوونە سەر جىگە، بەخەبەر بوون تا



ئەو زانىارىيە  
سىڭكىسىيەى كە منداڭ  
بە ھەلە لىيان  
تىگەيشتوو، پىويستە  
بۆى راست بىكرىتەو.



درەنگانى شەو، پىويستە چەند گۆرانكارىيەك  
دروست بىكەين و كەشپىكى وا دروست  
بىكەين منداڭە كە خۆى لەبىر بچىتەو. چوون  
بۆ گەشت و سەيران، ئەنجامدانى چالاكىي  
وەرزشى و بەشدارىكردن لە چالاكىيە  
كۆمەلەيەتتەكاندا، لە نموونەى ئەو  
پىوشوپنەن كە دەتوانىن بيانگرىنە بەر.



## چى بگهين ئهگەر زانيمان مندالەكەمان پەيوەندىيى سىڭىسى لەگەل كەسىكى تردا ھەيە؟

مندال ھەرچىيەك بىكات، دايىك و باوك بۆيان نىيە دەستبەردارى بن،  
دەرىبىكەن يان حاشاى لى بىكەن.

ھەموو جۆرە كىشەيەكى  
مندال، ئەركىكى تازەيە بۆ  
دايك و باوك تاكو بەبى  
توورەبوون و زيانگەياندىن بە  
مندالەكەيان، چارەسەرىكى  
گونجاوى بۆ بدۆزنەوہ.

ھەموو جۆرە كىشەيەكى مندال،  
ئەركىكى تازەيە بۆ دايىك و باوك تاكو  
بەبى توورەبوون و زيانگەياندىن بە  
مندالەكەيان، چارەسەرىكى گونجاوى  
بۆ بدۆزنەوہ.

دەستەوسانتىرىن حالەتى دايىك و  
باوك ئەو كاتەيە، كە دەزانن مندالەكەيان  
پەيوەندىيى سىڭىسى لەگەل كەسىكى تردا ھەيە.

حالەتەكە چەندە بە لاي دايىك و باوكەوہ سەختىش بىت و تواناي  
قبولكردنىشان نەبىت، بەلام دوا جار چارەسەر ھەر دەبىت لە رىڭگى  
ئەوانەوہ بىت. ھىچ كەس مافى ئەوہ  
نىيە واز لە مندال بەيىت، يان پەتى  
بىكاتەوہ و بىدەرەتانى بىكات.

ئەو ھەلانەي مروڤ دەيانكات،  
جارى وايە كىشمەكىش و  
مىلانئىي وەھا لە ناخىدا  
ھەلدەگىرسىنن، وا لەو مروڤە  
دەكەن سەرلەنوى بەخویدا  
بچىتەوہ و ھەستىتەوہ سەر

ئەو ھەلانەي مروڤ دەيانكات،  
جارى وايە كىشمەكىش و مىلانئىي  
وہا لە ناخىدا ھەلدەگىرسىنن، وا لەو  
مروڤە دەكەن سەرلەنوى بەخویدا  
بچىتەوہ و ھەستىتەوہ سەر پى. جا بۆيە  
لەم سۆنگەيەوہ دەلىپن، ئەو مندالەي

پى.

که وتوو ته هه له یه کی له و جوړه وه، نه گهر ههستی به هه له کی خو ی کردیت و  
 ململانییه کی ناوه کی له ناخیدا دروست بوویت، مانای وایه کاتی نه وه هاتو وه  
 ریڼگه ی بو خوش بکریټ گوی له ویردانی بگریټ و له گهل په شیمانییه کهیدا  
 بژی، نه ک نه وهی حاشای لی بگریټ و هه موو په یوه نندییه کی له گهلدا  
 بیچرینریټ. ئیدی نه وده م له سایه ی پالپشتی خیزانه کی و هیزی  
 په شیمانییه کهیدا، ده توانیت هه سیتیته وه سهر پی و دوو باره ده ست بکاته وه ملی  
 ژیان.

به پیچه وانه وه، سزادان و سووکایه تیپکردن و سهیرکردنی به چاوی  
 گونا هکاره وه، ده بیته هو ی نه وهی منداله که وا هه ست بکات باجی کاره کی  
 داوه و هیچی له سهر نه ماوه، ئیتر چون نه و منداله هه ست به په شیمانی  
 ده کات!.

66

سزادان و سووکایه تیپکردن و

سهیرکردنی به چاوی

گونا هکاره وه، ده بیته هو ی

نه وهی منداله که وا هه ست بکات

باجی کاره کی داوه و هیچی

له سهر نه ماوه، ئیتر چون نه و

منداله هه ست به په شیمانی

ده کات!.

66

خو نه گهر مندال به ریژه یه کی  
 بهرچاو و بی هه ستکردن به  
 په شیمانی، وه ها هه لسو که وتیکی  
 ده نواند، بگره پاسا ویشی ده هینا یه وه و  
 بهرگریی له خو ی ده کرد، نه وکات  
 ده بیت بیرمان بو لای نه وه بجیت که  
 له وانه یه له بناغه نه خلاقیه کانیدا  
 یاخود له سهرچاوه ی هه لچوونه  
 سیکسیه کانیدا کی شه یه ک هه بیت.  
 چاره سه ربوونی نه و جوړه حاله تانه ش، به بی هاوکاری کی که سانی سپور نه سته مه.



## راتان چۆنه سهبارت به پيکه وه مانه وهی مندالان له به شه ناوخوی و شوینه گشتیه کاند؟

پيکه وه مانه وهی به کۆمه لی مندالان بۆ ماوه یه کی دوورودرێژ، له قوناغی  
ئاماده ییه وه دهست پي ده کات، ئه ویش به مهرجی ره چاوکردنی پيساکانی  
مه حره میه ت. ده کریت ئه و جوړه ئه زمونانه بینه مایه ی به هیزکردنی که سیتی  
مندال، ئه گهر هاتوو مهرجه کانی سه ره وه هاتنه دی.

پهروه رده ی مه حره میه ت داخوازی ئه وه یه له و شوینانه دا که مندالان  
پيکه وه ده میینه وه، ره چاوی سنووره فیزیکیه کان بکریت و بی مؤلت که س  
نه چیته سنووری ئه وانی تره وه.

پتویسته زانیاری بدریت به و مندالانه ی رۆشنیریان نیه له باره ی  
پهروه رده ی مه حره میه ت و سنووره که سییه کانه وه، پتویسته باسی جوان  
مامه له یی و زهریفییان بۆ بکریت، ههروه ها ده بیت داوای ئه وه یان لی بکریت  
له ژووری نوستن و گهرماو و ته والیته کاند ئاگیان له جلو به رگ و  
هه لسوکه وته کانیان بیت و زیاده ره وهی نه که ن.

ده بیت بۆیان پروون بکریته وه له کاتی خوگۆریندا ریز له یه کتری بگرن و  
که رهسته و جلو به رگه که سییه کانیان به هاو به شی به کار نه هیئن.

مانه وهی مندال له  
شوینیکدا، بهنده به وهی  
ئایا ئه و شوینه ره چاوی  
پهروه رده ی  
مه حره میه تی تیدا  
ده کریت یان نا.

له وه هه له تر نیه وا بیر بکه یته وه که، "کوره  
هه موویان کچن"، یان "هه موویان کوپن چی  
ده بیت"، چونکه له و جوړه شوینانه دا مندالان  
حه ز له ره گه زه کانی خویشیان ده که ن. خو  
ئه گهر مهرجه کان دهسته بهر نه ده بوون و  
دلسۆزی و خه مخۆریی سه ره پهرشتیارانیس له  
ئاستی پتویستدا نه بوو، له بارترین چاره سه ر

ئەو ھەيە نەھيلىن مندا ھەكانمان لەو جۆرە شوپانەدا بھيئەنەو.

## ئەگەر كۆر لەگەل دايكىدا بخەوئەت، ئايا دەبئەت بە ھاوړەگەزباز؟

نەخېر، بېر كړدنه وەھيە كى لەو جۆرە، پېچەوانەى سړوشتى مړوڤانەمانە.  
خۆ ئەگەر ئەو ھە ږاست بووايە، ئەوا ھەموو ئەو مندا ھە ھاوړەگەزباز  
دەردەچوون كە لەبەر ناچارى لای دايكياندا دەخەون.

چى لەو ھە ئاسايترە مندا ھەيك كە پئويستى بە سۆز و ئەوينى دايكيەتى، لە  
باوھشى نەرمى دايكىدا بخەوئەت، يان ئەو مندا ھە تووشى ترس و دلەږاو كە  
بوو، لە لای دايكى دلنەوايى بەدەست بھيئەت. ئەو ھە با لەو لاو ھە سست  
كە ھەندېك مندا ھە خواو ھە پيداوېستى تايبەت ھەن، پئويستيان بەو ھە تە  
ماو ھە كى ديارىكراو لای دايكيان بخەون.

كە مندا ھە ئەو ھەندە ئاتا جى دايكى بئەت، ئېتر گوناخ نېيە بليى ئەو مندا ھە  
لای دايكيەو ھە دەخەوئەت، دەبئەت بە ھاوړەگەزباز!

ئەو پەږى زيانى خەوتنى درېژماو ھە مندا ھە لای دايكىدا ئەو ھە، ئەو  
مندا ھە خوو بە دايكيەو ھە بگريئ.

پئويستە مندا ھە لە ماو ھە شېرەخوړيدا لای دايكى بخەوئەت، لە كوئايى  
ئەو ماو ھە دا ئېنجا لېى جيا بئەت ھە. خۆ ئەگەر لەگەل  
كوئايى ھەتنى ئەو ماو ھە دا ھەنگاو بە ھەنگاو لە دايكى  
جيا نەبوو بئەت ھە، ئەوا لە دوايدا بەزە ھەمت لېى جيا  
دەبئەت ھە.

— ۶۶ —  
مندا ھە نايئەت  
بە ھاوړەگەزباز كە  
لەگەل دايكىدا  
بخەوئەت.

پړوسه ى جيا بوونەو ھە مندا ھە دايكى، پئويستە  
تا (۳۰) مانگى تەواو بئەت.



## ئايا هيچ كيشه يەك لەوەدا ھەيە، كورپان شتى داىك و خوشكيان بەكار ھيئن؟

نەخىر، كيشە نىيە.

كورپانى خوار تەمەن (۷) سالى، پەرۆشيان بۆ جلو بەرگ و كەلوپەلى كچان ھەيە و ھەز دەكەن يارىي پى بکەن و بزەنن بۆچى بەكار دىن. تاكو پالەنەرى ئەو ھەلسو كەوتەشيان پەرۆشى و ھەزى زانين بىت، ھيچ كيشە يەك لەئارادا نىيە.

ھەزکردنى كورپان لە كەلوپەلى كچان، برىتيە لە پەرۆسە يەك كە بە سى قوناغدا تىدە پەرىت:

### ۱. ھەزى زانين

كەلوپەل و جلو بەرگى كچان ھەميشە لە ھى كورپان جوانتر و پازەو ەتر و سەرنجرا كيشترە، لە ھەموو شوپىنىكى دونيا شدا ھەر بەو جورەيە. منداڵ بەسروشە ھەزى لە يارىي جوان و پازاوەيە. كاتىك كورپان بۆيان دەردەكەوت ئەو يارى و شتەنە كچانەن، ئىتر جارىكى تر ناچنەو بە لايدا. مەرجى دروستبوونى ئەو ھەستەش ئەو ھەيە، لە دەورو بەريدا كورپى تر ھەبىت. بۆيە ئەو كورپى بەردەوام لە گەل

يارىکردنى كورپان بە  
شتى كچانە، كاتىك  
دەبىتە كيشە گەر  
ھەستەكانيان وەكو  
ھەستى كچانى  
لەھاتبىت.

كچاندا ھەلدەسىت و دادەنىشىت، زەمىنەى  
ئەو ھى بۆ ناپەخسىت فىرى ئاكارى كورپانە  
بىت، ھەر لەبەر ئەو دەبىنىت خەرىكى  
ياريى كچانەيە، ئەگەر پىشى بلىت: "كورپى  
خۆم ئەوانە ياريى كچانەن، بەمانە يارى بکە  
كورپانەن"، كارى تى ناكات. دەبىت بەردەوام

به کردهیی له ناو کورپاندا بیټ و له گه‌ل‌ئ‌ه‌وان یاری بکات.

## ۲. لاسایی کردنه‌وه

پله‌یه‌ک مه‌ترسیدارتر له‌وه‌ی سه‌ره‌وه، ئه‌وه‌یه کورپیک له هه‌لسوکه‌وته‌کانیشیدا لاسایی کچان بکاته‌وه. ئاشکرایه زمانی جه‌سته‌ی کورپان له هی کچان جیاوازتره. کچان ده‌ست و قو‌له‌کانیان به شی‌وه‌یه‌کی تر به‌کار ده‌هینن و پ‌و‌یشن و دانیش‌نیشان جو‌ریکی تره. ئه‌و کورپه‌ی هه‌ستان و دانیش‌تنی له‌گه‌ل کچاندا‌یه، دوور نیه هه‌لسوکه‌وته‌کانی بگ‌و‌رپین و ره‌فتاری وه‌کو ئه‌وانی لی‌بیټ. هه‌ول ده‌دات لاساییان بکاته‌وه و وه‌ک ئه‌وان قسه بکات و وه‌ک ئه‌وانیش پ‌یکه‌نیټ و به‌رینگادا ب‌روات. ئه‌گه‌ر له‌کاتی خویدا به‌م حاله‌ته نه‌زان‌ریټ و پ‌یوشوینی پ‌یویست نه‌گیرته به‌ر، ئه‌وا ده‌چیته قوناغیکی تره‌وه، که ئه‌ویش قوناغی (وه‌رگرتنی هه‌ستی کچانه) یه. ب‌و به‌رگرتن له‌و کیشه‌یه، یه‌که‌م هه‌نگاو پ‌یویسته ئه‌و مندا‌له‌کاتی زیاتر له‌گه‌ل باوکی به‌سه‌ر به‌ریټ و زو‌رت‌ر له‌گه‌ل هاو‌رپ‌ی کورپه‌کانیدا بم‌ی‌نیته‌وه، هه‌روه‌ها له‌و ژووره نه‌می‌نیته‌وه که خوشکه‌کانی تی‌دا ده‌می‌ننه‌وه و له‌بری دایکی، وابه‌سته‌یی له‌گه‌ل باوکیدا دروست بکات.

## ۳. وه‌رگرتنی هه‌ستی کچانه

دوای ئه‌وه‌ی مندا‌ل خووی گ‌رت به‌یاری کچانه‌وه و که‌وته لاسایی‌کردنه‌وه‌ی هه‌لسوکه‌وتیان، ئه‌گه‌ر پ‌ینگه‌چاره‌ی پ‌یویست نه‌گیراب‌یته به‌ر، ئه‌وا له هه‌نگاوی دواتر مندا‌ل هه‌سته‌کانیشی وه‌ک هه‌ستی کچانی لی‌دیټ. له هه‌لسان و دانیش‌تنیه‌وه، له له‌نجه‌ولار و پ‌و‌یشنیه‌وه، له مامه‌له‌ی له‌گه‌ل یاریه‌کانه‌وه؛ تی‌ده‌گه‌ین که له‌ پرووی هه‌سته‌کانیه‌وه په‌نگی کچانی گ‌رتووه.



لهو جوڙه حاله تانه دا، پٽويسته ٿو منڊال له ياري ڪچان دوور بخريته وه  
 و له گهل ڪوراندا ياري بڪات و ڪاتيڪي زورتر  
 له گهل باوک و براڪانيدا به سهر بهريٽ.  
 ٿو منڊالهي سروشتي ڪچاني گرتووه،  
 نايٽ زوري لي بڪريٽ و فشاري بخريته سهر.  
 به وه چاڪ نايٽ پٽي بوٽريٽ: "وه ڪ ڪچ  
 هه لسوڪهوت مه ڪه"، "ياري ڪچانه مه ڪه"، بگره  
 له وانهيه ٿو قسانه خراپتريشي بڪات.

### هيچ ڪيشهيه ڪ دروست دهبيٽ، ٿه گهر ڪوريڪ له جيگهيه ڪدا گهوره بيٽ ڪه ههمووي ڪجه؟

زور ٿاساييه ٿه گهر ڪچان له گهل ڪوران، يان ڪوران له گهل ڪچاندا له  
 شويٽيڪدا پيڪهوه بن و بوخويان ياري بڪهن، به مهرجيڪ بهردهوام دووباره  
 نه بيته وه. لهو حاله ته دا نه ڪ ههر زيانن نيه، به لڪو يارمه تي گهشه ڪردنيشان  
 ده دات.

به لام دهبيٽ ٿه وه شمان له بهرچاو بيٽ، ڪه مه زاجي ههنديڪ منڊال وايه  
 به زووي دهچنه ڙير ڪاريگهري دهو روبه ره ڪه يانه وه و براده ره ڪاني ههست به  
 چي بڪهن، ٿه وانش ههست بهو شته ده ڪهن. به تايهت ٿو ڪورانهي لايهني  
 عاتيفيان بالادهسته، ٿه گهر بو ماوهيه ڪي زور له گهل ڪچاندا بمينه وه،  
 ٿه گهري ٿه وه ههيه بچنه ڙير ڪاريگهري يانه وه و چاو له هه لسوڪهوت و  
 رهفتاره ڪانيان بڪهن.

به دهر له وه، گهشه سيڪسي منڊال بهنده بهوهي ڪه چهنديڪ  
 هاوره گهزه ڪاني خوي دهبيٽ و دهيانڪاته سهرمه شقي خوي. ڪوران ٿه گهر

پیاوان نه بینن، چۆن ده توانن ئاكار و تاييه تمه ندى پياوانه فير بن، وه ك  
پياوان برۆن به ريڭگادا و وه ك ئه وانيش قسه بكه ن. به لى، پالنه ره ناوه كييه كان  
گرنگن، به لام بوونى مۆدىل و پيشه ننگى

ده ره كيش هيچى كه متر نيه له فاكته ره  
ناوه كييه كان.



ئه گهر ئيشوكارى باوك وا  
رېك كه وتبوو درهنگ درهنگ  
بيته ماله وه، ده بيت بير له وه  
بكرېته وه كورې ئه و ماله  
كاتى زياتر له گه ل  
هاورپه گزه كانى خويدا به سهر

به ريت.



ئه گهر ئيشوكارى باوك وا رېك  
كه وتبوو درهنگ درهنگ بيته ماله وه،  
ده بيت بير له وه بكرېته وه كورې ئه و ماله  
كاتى زياتر له گه ل هاورپه گزه كانى  
خويدا به سهر به ريت، هه مان شت بو  
كچانيش راسته.

### چى بكه ين، ئه گهر بينيمان كچيڭ هه ز له كچان ده كات؟

ئه و كچانه ي به شيوه يه كى به رچاو رووبه رووى توندوتىژى و ترساندن  
ده بنه وه، له ريڭگه ي نزيكبوونه وه له هاورپه گزه كانى خويانه وه، پيداويستى  
سۆز و خوشه ويستى ناو ناخيان پر ده كه نه وه. توندوتىژى له مندا لاند،  
ده بيته هوڭارى ئه وه ي هه ست به پيوستى نزيكبوونه وه ي سۆزدارى بكه ن  
له كه سانى تر.

زۆربه ي جار ئه و مندا لانه ي بو شايى عاتيفيان هه يه، نازانن چۆن ئه و  
پيداويستيه يان پر بكه نه وه. خو ئه گهر ئه و په يوه ندىه ده ستلېدان و باوه ش  
پيا كردن و نرخ بو دانانىشى له گه لدا بيت، ئه وه نده ي تر په يوه ستبوون  
دروست ده بيت. هه رزه كاران به تاييه تى، تواناي به رپوه بردنى وابه سته يه كى  
ئه وه نده به هتريان نيه.



بەريەككەوتنى جەستەيى لە نىوان كچاندا كە لە ئەنجامى پىكەوومانەو و  
خەوتنيان لە سەريەك جىگە سەر هەلدەدات، ھۆكارى ورووژاندنى كۆمەلە  
هەستىكە كە ناتوانن لە بەرامبەرياندا خۆيان رابگرن.

ئەو شتەي ئەو جۆرە مندا لانە پىويستيانە و بەدوايدا وىلن، برىتيە لە  
پەيوەندىي سۆزدارى نەك زەبر و سووكايەتى.

66

توندوتىژى دەبىتە ھۆي

ئەو ھى مندا لان بەدواي

كەسىكدا بگەرپن كە

سۆز و

خۆشەويستيان بداتى.

باشترىن چارەسەرى ئەم حالەتە، ئىكسىرى  
خۆشەويستىيە.

بۆ بەرگرتنىش لە دروستبوونى ئەو حالەتە،

دەتوانىن ھەر لە سەردەمى ھەرزەكارىي

بەرايىيەو پىگەيان نەدەين پىكەو بەخەون و

دەستبازىي سىكسى جەستەيى بگەن، يان

ئالوگۆرى وىنە و گرتەي سىكسى بگەن.

چۆن مامەلە لەگەل مندا لىكى كوردا بگەين، كە ھەزى لە

نزيكبوونەو ھى سۆزدارىيە لەگەل ھاورەگەزەكانى خۇيدا؟

سەرەتا دەبىت ئەو بلىم كە ھەستكردن بە مەيلى ھاورەگەزخوازى لە

كچاندا تا بلىي زەحمەتە، بەپىچەوانەو كوران يەكسەر ھەستيان پى دەكرىت

ئەگەر ھاورەگەزخواز بن.

ئەو مندا لە ھەستى ھاورەگەزخوازى تىدا چەكەرە دەكات، ھاوكات

لەگەل گۆرانى پىكھاتە پۆحييەكەيدا پىكھاتەي جەستەيشى وردەوردە پروو

لە گۆران دەكات. بەدەر لەو لاسايىكردنەو ھى لە قۇناغى مندا لىدا دەبىنرىت،

لە قۇناغى ھەرزەكارىي بەرايى و ھەرزەكارىدا دەست و قۇليان ھاوشىو ھى

کچان ده جوولینن. ههروهه ها له نجه ولار ده که ویتته پویشتیان و جوولهی  
لیویان زیاتر دهرده که ویت. ههروهه ها بیزار دهن له مووه کانی جهسته یان.

بایه خ ددهن به که رهسته ی میکیار و برویان باریک ده که نه وه و  
مووه کانیان لا دهن. هاوکات دهست  
ده که ن به پوشینی جلوه رگی ته سک و  
به کارهینانی جلی ژیره وهی ئافره تان و  
له پیکردنی گوره ویی ته نک.

چاره سه رکردنی ئهم حاله تانه  
به ترساندن و  
چاوسوورکردنه وه نابیت،

به وه ده بیت ههنگاوبه ههنگاو  
فیژی بکهین چۆن  
ههسته کانی کوئترۆل بکات.

ئهو جـــــوره که ســـــانه له گه ل  
پینگه یشتیاندا ده که ونه بانگه شهی ئه وهی  
خاوه نی پوخیکی (میینه ن)، که چی له  
راستیشدا بنیاتیکی نیرینه یان ههیه.

هوکاره کانی ئهم مه یله سیکیسیه ی کوپان، هه مه چه شنه. رهنگه یه کییک له  
هوکاره کان ئه وه بیت له مندالیدا دهستدریژی سیکیسی کرابیتته سه ر و به و  
هویه وه تووشی شله ژانی ناسنامه ی سیکیسی بووبیتته وه. جا مهرج نییه ئه و  
دهستدریژییه فیزیکی بیت، کاتیک وه ک کچ له گه لیدا ده جوولیتته وه و پیی  
دهوتریت: "له جوانیدا ده لئی کچه"، یان ته ماشاگردنی فیلمی سیکیسی -  
به تایه تی ئه گهر ناوه روکه که ی باسی هاوپره گه زخوازی بکات - له ته مه نیکیدا  
که ناتوانیت ههسته کانی کوئترۆل بکات، ههروهه ها هاوپریه تی که سانیک که  
مهیلی ئه و حاله ته یان ههیه و گوپینه وهی باسوخواسی سیکیسی له گه لیاندا؛  
ههریه ک له وانه بوخوی جوړیکه له دهستدریژی.

هاوکات ته ماشاگردن و خویندنه وهی ئه و فیلم و پویمانانه ی که ههستی  
هاوپره گه زخوازی ده ورووژینن، ریخوشکه رن بو سه ره ه لدانئو ئه و جووره  
ههستانه.



فاكتەرىكى تىرىش ئەوۋە، ئەو كۆرە  
ھەر لە مىندالىيەۋە لە گەل كچدا بوۋە و  
مۆدىلى كورانەى نەبىنيۋە.

ھەرەشەۋگۈرەشە لە گەل ئەو جۆرە  
مىندالانەدا بېھوودەيە. چارەسەركردنى ئەم  
حالەتانە بە ترساندن و چاۋسووركردنەۋە  
نابىت، بەۋە دەبىت ھەنگاۋبەھەنگاۋ فىرى  
بىكەين چۆن ھەستەكانى كۆنترۆل بىكات.

تەماشاكردن و خويندەۋەى  
ئەو فىلم و پۇمانانەى كە  
ھەستى ھاۋرەگەزخۋازى  
دەۋروۋژىنن، رېخۇشكەرن  
بۇ سەرھەلدانى ئەو جۆرە  
ھەستانە.

مەرجى يەكەمى ئەۋەش بىرىتيە لە دوورخستەۋەى ئەو مىندالە لەو  
فاكتەرانەى كەۋتوۋەتە ژىر كارىگەرىيانەۋە. رېنمايى دەكەين بۇ ئەۋەى خۋى  
بىپارىزىت لە ھاۋرپىيەتى ھاۋشىۋەكانى و تەماشاكردنى ئەو فىلم و گرتانەى  
كە ئەو ھەستانەى تىدا دەبزۋىنن.

جىگۈركىش يارمەتيدەرىكى باشە، تاكو مىندالەكە بىتەۋە سەرخۋى. ئەمە  
جگە لەۋەى بەھىزكردنى پەيۋەندىي باۋان-مىندال  
و گۈرانى ئەو پەيۋەندىيە بۇ خۇشەۋىستىي بى  
مەرج، كارىگەرىيەكى گەۋرەى ھەيە لە سەر  
بەبىركردنى ئەو حالەتە ناتەندروستە.

جىگۈركى  
يارمەتيدەرىكى  
باشە، تاكو مىندال  
بىتەۋە سەرخۋى.

ئەگەر ھىچ كام لەۋانە سوۋدى نەبوۋ، ئەۋكات  
دەتۋانين پشت بە ئەزمۋونى كەسانى پسپۇر  
بىەستىن.

رەفتارمان چۆن بىت لەگەل ئەو مىندالەي دەلىت: "كە  
گەورە بووم، شوو دەكەم بە براكەم"؟

هەندىك جار مىندالان بە ھۆي لاوازي گەنجىنەي وشەكانيان و  
رەنەھاتنيان لە سەر دەرپرینی ھەستەكانيان، بەھەلە پرستەكانيان دادەپريژن.  
ئەوھيش كە مىندال دەلىت: "كە گەورە بووم، شوو دەكەم بە براكەم"،  
ھەرۆك ئەوھ وايە. لەوانەيە (شووکردن) بە لاي ئەوھو، واتاي (زۆر  
خۆشويستن و پيکەوھەريان) بگەيەنيت.

نايت دايكان و باوكان بەو پرستانە بکەونە دلەراوکەو، بەلکو  
بەپيچەوانەوھ دەبيت بزە بيانگريت. ھەرۆھەا دەبيت ھەست بە کەموکورتیی  
زمانەوانی مىندالەكەيان بکەن و لە کاتي جياجيادا وشەي تازەي فير بکەن.  
مىندال، خۆيشي و بيرکردنەوھکانيشي و داواکاریيەکانيشي پاک و  
بیمەبەستن.

لەو حالەتانەدا دەتوانين پي بليين: "خوشک و برا شوو ناکەن بە

يەكتری، بەلام يەكتریان زۆر خوش  
دەويت. خوشەويستیی نيوانيان وەك  
خوشک و برا، لە ھەموو جورە  
خوشەويستییەکی تر تايبەتترە."

لەو پرووھوھ ھيچ پيويست بە  
پرووگرژکردن و بيتاقەتي ناکات،  
دەبيت بە ئاماژەي پرووخساريش بيت  
ئەو پەيامە نەدەين کە مىندالەكە  
شتيکی بيماناي وتووه.

“  
دەبيت وشەي نوئ فيري  
مىندالەكانمان بکەين، تاكو  
بتوانن ھەستەكانيان بە  
شيۆەيەکی دروست دەرپرین.  
پيويستە واتاي وشەي  
(ھاوسەرگيري) ي بۆ راست  
بکەينەوھ.



چی بلیین بهو مندالهی که به دایک و باوکی دهلیت: "من  
دهمهویت لهگهل ئیوه هاوسه رگیری بکهه"؟

کاتیک مندال به دایک و باوکی دهلیت هاوسه رگیریتان له گهلدا دهکهه،  
رهنگه مه بهستی ئه وه بیت که خوشی دهوین و نایه ویت لیان جیا بیتته وه.  
یان له وانه یه بیه ویت ئه ویش خوشه و یستیه کی له و جوره به دهست  
بهیتیت، که له نیوان دایک و باوکیدایه. به واتایه کی تر؛ داواکردنی  
خوشه و یستیه کی باشت و زیاتره.

له م حاله تانه دا، ئه رکی دایک و باوکه فیری بکهه چوون به زمانیکی  
دروست خوشه و یستی خوی بو باوانی  
دهربیریت، ههروه ها پتویسته دلنیا بکریته وه  
له وهی که ئه وان هه تاهه تایه وه ک دایک و  
باوکی ئه وه ده مینه وه.

کاتیک مندال داوا ی ئه وه  
دهکات هاوسه رگیری  
له گهل دایک و باوکیدا  
بکات، مانای وایه  
دهیه ویت لیان جیا  
نه بیتته وه.

ده توانریت پی بو تریت: "وه ک کچ و  
باوک ده توانین یه کترمان زور خوش بویت،  
پتویست به هاوسه رگیری ناکات. ئه وه تا  
من هاوسه ری دایکتم، توم زور خوش ده ویت."

چوون وهلامی ئه وه منداله بدهینه وه که پیداغری دهکات و  
دهلیت: "من هه رگیز هاوسه رگیری ناکهه"؟

هه ندیک جار مندالان له بهر هوکاریک له هوکاره کان، ئه وه بو دایک و  
باوکیان ده رده برن که نایانه ویت هاوسه رگیری بکهه، ته نانه ت له وانه یه  
جینویشی پی بدهن، چونکه وا ده زانن ئه نجامدانی هاوسه رگیری، واته  
دوورکه و تنه وه له باوان، ئه مه تا بلیی حاله تیکی ئاسایی مندالییه.

لە ھەرزەکاریشدا لەوانەییە بە ھۆی بیرکردنەوێیان لە سەختی و گرانیی  
ھاوسەرگیری، یان بینینی نموونەیی نەڕێنی، ئەو جوۆرە قسانە بکەن.  
ھۆکارەکی ھەرچیە ک بیّت، نابیّت بکەوینە عینادی لە گەلیدا و ھەول  
بدەین قەناعەتی پێ بەھێنین کە "پۆیستە لەسەری ھاوسەرگیری بکات".

ئاخر پالەنەری ھاوسەرگیری؛ سۆزدارییە،

نەوێک بیرکردنەوێ و لێکدانەوێ مەنتیقی.

— ٦٦ —  
**پالەنەری ھاوسەرگیری؛**

**سۆزدارییە، نەوێک**

**بیرکردنەوێ و**

**لێکدانەوێ مەنتیقی.**

ئەو منداڵەیی ھیشتا نە گەیشتووە تەمەنی

ئەوێ پەيوەندی سۆزداری لە گەل پەگەزی

بەرامبەردا ببەستیت، ئاسایە وایر بکاتەوێ و

باوێری بەوێ بیّت ھاوسەرگیری نەکات.

**چی بکەین ئەگەر منداڵێکی ھەرزەکار ویستی شووبکات**

**یان ژن بەیئیت؟**

بۆ ئەوێ کەسیک ھاوسەرگیری ئەنجام بدات، چوار مەرج ھەیە پۆیستە

تێدا دەستەبەر بیّت:

١. مەرجی یاسایی

پیش ھەموو شتێک، پۆیستە منداڵ گەیشتی تەمەنی یاسایی

ھاوسەرگیری، ئەو تەمەنەش بریتیە لە ١٨ سالی. ئەگەر منداڵی خوار

تەمەن ١٨ سال خواستی خۆی بۆ ھاوسەرگیری دەرپێ، دەتوانین پێی

بڵین کە یاسا پێگە بەو کارە نادات.

٢. مەرجی فیزیۆلۆژی



وڤرای دهسته به ربوونی مهرجی یاسایی، هاوکات پتویسته له پرووی توانا  
و لیھاتنی جهسته ییشه وه شیاوی ئه وه بیت بیته هاوسهر، ئه م ته مهنه له  
پرووی پنده گوژییه وه بریتییه له ۲۱ سالی.

66  
ههر هاوسهرگیرییه ک ئه م

مهرجی تیدا نه بیت،  
ده بیتته مۆلگهی گرفت بو  
ههردوو لا و ژن و میرد  
تووشی چه ندین کیشه ی  
دهروونی ده بن.

۳. مهرجی عاتیفی

هاودهم له گه ل مهرجی جهسته ییشدا،  
ئه و کسه ی خوازیاری هاوسهرگیرییه،  
ده بیت توانای هه لبراردنی هاوسهری ژیان و  
هاوسۆزی و ده رپرینی خو شه ویستی و ئه و  
لایه نه سـۆزداریا نه ی هه بیـت. ههر  
هاوسـهرگیرییه ک ئه م مهرجی تیـدا  
دهسته به ر نه بیت، ده بیتته مۆلگهی گرفت بو ههردوو لا و ژن و میرد تووشی  
چه ندین کیشه ی دهروونی ده بن.

66

قۆناغی هه رزه کاری،  
ته مهنی ئه نجامدانی  
هاوسهرگیری نییه.

۴. مهرجی زیه نی

به بیـ بوونی ئه م مهرجه، ئه نجامدانی  
هاوسهرگیری به کاریکی دروست دانانریـت،  
ئه گه رچی هه موو مهرجه کانی سه ره وه ش  
دهسته به ر بن. بو نموونه؛ ئه گه ر که سیـک

وڤرای هاوسهرداریشی، هیشتا ههروه ک زگورت هه ل سوکه وت بکات و  
نه زانیـت له په یوه ندیه کۆمه لایه تییه کاندای چۆن مامه له له گه ل هاوژینه کهیدا  
بکات، یان وا بـروانیته هاوسهرداری وه ک ئه وه ی ته نها پرکردنه وه ی  
پیداویستییه کانی خو ی بیت، به لگهی ئه وه یه هیشتا ئه و کسه نه گه یشتووه ته  
ئه و ئاسته ی شیاوی هاوسهرگیری بیت.

کاتیک چاو ده خشینه وه بهو مهرجانه ی سهره وه دا، بۆمان دهرده که ویت که  
ههرزه کاری ته مه نی ژنه یان یان شوو کردن نییه.

## ئایا ده ستلیدانی ئەندامی زاووزیی منداڵ له کاتی پشکنینی پزیشکی و چاره سهردا، زیان به مه حره میه تی منداڵ ده گه یه نییت؟

چ له چاره سهرکردنی منداڵدا بیت یان که سی پیگه یشتوو، پئو یسته زۆر  
به وردی ئەو پزیشک و دهر و وناسانه هه لبرێرین که خۆمان ده خه ینه  
به رده ستیان، وا باشه زووزوو نه یگۆرین.

بۆ نموونه؛ ئە گهر منداڵ سهردانی پزیشکی ددان بکات، ئەوا ئەو  
په یوه ندیه ی له گه ل پزیشکدا دروستی ده کات، ده بیته هۆی ئەوه ی ترسی  
بشکیت. به پیچه وانه شه وه، گۆرینی پزیشک، منداڵ تووشی دلهراوکه  
ده کات.

هاوشیوه ی ئەمه، ئە گهر به رده وام بجیت بۆ  
لای هه مان پزیشک و ههر ئەو پزیشک هه ش  
پشکنینی بۆ ئەنجام بدات، ئەوا هه م  
مه حره میه تی پارێزراو ده بییت، هه م تووشی  
دلهراوکه ش نابیت.

ده بییت به وریاییه وه ئەو  
که سانه هه لبرێردرین،  
که مامه له له گه ل ژیا نی  
که سیی مندا له کانماندا  
ده که ن.



زۆر جار دايكان و باوكان له پيناو پاراستنى مندا له كانيان له  
دهستدرىژى، فيرى نه وهيان ده كمن بغيريژنن، ئايا نه وه  
كارىكى دروسته؟

نه خير، كارىكى دروست نيه.

چونكه ناموزگار بيهكى له و جوره، زيان به (كاردانه وهى سروشتى) ئاي  
مندا له ده گه يه نيت.

ئاشكرايه كاردانه وهى مندا لان به رامبهر حاله ته نائاساييه كان، جيا واره.  
مندا لى واهديه نه گهر دهستى بۆ ببردريت؛ گاز ده گريت، هى واش ههيه  
دهست و قاچ ده وه شينيت، هه نديكيش ده كه ونه هاوار كردن و تفكر دن. نه  
مندا لى به گهستن پاريزگارى له خوى ده كات، نه گهر پى بوتريت له برى  
كازگرتن هاوار بكات، يان نه و مندا لى به په لهاويشتن خوى ده پاريزيت،  
پى بوتريت تف بكات، نه وهيش كه شيوازي بهر گريه كهى هاوار كردنه.

ناموزگارى بكرىت به هه لهاتن، نه واه  
كارىك ده كهين سىستى خو پاريزى  
سروشتى هه موويان په ك ده خهين. نه و  
هه لسو كه وتانهى مندا لى بۆ خو پاراستن  
په نايان بۆ ده بات، كاردانه وهى  
سروشتى، واته بى بيرلىكردنه وه  
تەنجاميان ده دات.

بـاشـتـريـن قـهـلـفـان بۆ پاراستنى  
مندا لى دهستدرىژى،  
بريتيه له وهى ههست به  
بهريزي خوى بكات و  
نه وهنده سهربهست بيت كه  
بتوانيت توورپهيه كهى  
به كار بهي نيت.

بۆ نه وهى مندا لى ههستى توورپهيه  
به تازادى ده برىت، ده توانين كه شيكى

تاسو ودهى بۆ فده اهدم بهينين. به جورىك كه توورپه بوو؛ بتوانيت هاوار  
بكات، يان كه له شتىك پهست بوو؛ بتوانيت بكيشيت به شتىكدا. به لام

ختکردنه وه له سهر ههلسو كه وتيكي ديار يکراو، دهبيته هوئى  
ووردار کردن و کوير کردن وهى کاردانه وه سروشتيه کانى.

چاکترين پاريزهري منداڵ له دهستدریژى ئه وهيه، ريگه بدهين له کاتى  
ووورپه يى و په ستيدا ههسته کانى  
هريبريټ، چونکه ئه وانه گه وره ترين  
چه کى خو پاريزى سروشتين.

چاکترين پاريزهري منداڵ له  
دهستدریژى ئه وهيه، ريگه  
بدهين له کاتى توورپه يى و  
په ستيدا ههسته کانى  
هريبريټ، چونکه ئه وانه  
گه وره ترين چه کى خو پاريزى  
سروشتين.

ئه گهر دهمانه ويټ پو له کانمان له  
دهستى چه په لى كه سانى ناپاک پاريزراو بن، ئه و دهبيټ به شي وهيه ك  
له گه لياندا بجووليينه وه، ههست به ريزداريى خويان بکهن.

بیرمان نه چيټ، ئه و منداڵانه ي له  
دوخی دژواردا هاوار ناکهن، ئه وانه  
نين كه فيرى هاوار کردن نه کراون،  
به لکو ئه وانه ن كه له لايهن باوانيانه وه  
فشاريان خراوه ته سهر و ريگه يان پي  
نه دراوه ههسته کانيان دهريبرن.

ئه و منداڵانه ي له دوخی دژواردا  
هاوار ناکهن، ئه وانه نين كه  
فيرى هاوار کردن نه کراون، به لکو  
ئه وانه ن كه له لايهن باوانيانه وه  
فشاريان خراوه ته سهر و  
ريگه يان پي نه دراوه  
ههسته کانيان دهريبرن.



## ئایا راسته تهنیا کچان رووبه پرووی دهستدریژی دهبنه وه؟

نه خیر، راست نییه.

بهه له دا چوویت ته گهر وایر بکهیته وه: "مندالله که ی من کوپه، دهستدریژی ناکریتته سهر"، کوپانیش ههروه ک کچان ته گهری دهستدریژیکرانه سهریان ههیه. ئاماره کانی لاقه و دهستدریژی هه رچهنده رهنگدانه وهی واقعیش نه بن، به لام ریژهیه کی بهرچاوی ته و مندالانه ی دهستدریژی ده کریتته سهریان له کوپانن.

== 66 ==

ریژهیه کی بهرچاوی

ته و مندالانه ی

دهستدریژی

ده کریتته سهریان،

کورن.

== 66 ==

دهستدریژی تهنیا لادانی سیکیسه ناگریته وه،

به لکو حاله تیکه له ده رته نجامی توندوتیژی شه وه

سهر هه لده دات، ههر بویه کوپانیش هه مان

مه ترسی کچانیان له سهره.

کچ بیت یان کوپ، باشتترین ریگه چاره ی

خوپاراستن بریتییه له جیگیربوونی چه مکی

مه حره میه ت له ناو خیزانه کانماندا.

## مه ترسیدارترین ته مه ن بو دهستدریژی، چ ته مه نیکه؟

== 66 ==

ته مه نی (۷-۶) سالی له

پرووانگه ی دهستدریژی

سیکیسییه وه، به

مه ترسیدارترین ته مه ن

داده نریت.

== 66 ==

ته مه نی (۷-۶) سالی له پرووانگه ی

دهستدریژی سیکیسییه وه، به مه ترسیدارترین

ته مه ن داده نریت.

مندالانی سهر به م ته مه نه ناچن ته و شته

بگیرنه وه بو خیزانه کانیان که به سهریاندا

هاتووه، چونکه به ته واوه تی نازانن چی پرووی

داوه، به لام دهزانن که شتیکی باش نه بووه.

پروویه کی دیکه ی مه تر سیدار بوونی ئەم ته مه نه ئەوه یه، بیئاگان له نه واخنی ئەو تاوانه ی به رامبه ریان کراوه.

## ئەگەر کەسیک بە مندالی دەستدریژی کرابێتە سەر، له گەورهیدا گرفتاری چ جوړه گرفتیکى سیکسى دەبیت؟

مندال کچ بیت یان کور کاتیک تووشی دەستدریژی دەبیتەوه، سەرەتا ههست به سووکایه تی دهکات، تا دواتر ئەو ههسته دهگورپیت بو ههستی بێنرخى و خو به که مزانین.

مندال به ته نیا خو ی توانای سارپژکردنی ئەو برینه ی نیه که دەستدریژی تیدا دروستی کردووه، له ولاشه وه دایک و باوکیش هینده ی منداله که یان له ژیر کاریگه ریی حاله ته که دان، بویه زور زه حمه ته ئەوانیش بتوانن هاوکاریی منداله که یان بکه ن. له بهر ئەوه باشتترین چاره سەر، په نابردنه بهر که سی پ سپۆره.

## 66

دیارتترین شوینەواری  
دەستدریژی، بریتییه  
له ههستی  
خو به که مزانین.

## 66

شپزه یی ناسنامه ی سیکسى و رقوکی نه و نه فرین؛ له نموونه ی ئەو دهرهاویشه ته سیکسیانەن که ئەگه رى ههیه کوران له ژيانى داهاتوو یاندا گیرۆده ی بین. ترسان له سه رجیى و دوودلى و خو به که مزانینیش؛ هه ندیکن له و دهرهاویشه نه رینیانە ی که ئەگه رى ههیه له کچاندا سەر هه لبدات.



## خیزان چۆن مامهله له گهڵ منداڵێکدا بکات، که پرووبه پرووی دهستدریژی بووه تهوه؟

دایکان و باوکان مهرگی پۆله کانیان به ئازار به خشتین کاره ساتی دونیا وه سف ده کهن. به دوای ئه ویشدا خیرا باس له دهستدریژی کرانه سهر مندا له کانیان ده کهن.

تاوانی دهستدریژی، مه ترسییه که ی له وه دایه که هاوسه نگی و ره وتی سهر جه م ئه ندامانی خیزان تیک ده دات.



ئه و خیزانه ی  
مندا له که یان  
دهستدریژی کرا وه ته  
سهر، باشت وایه  
هه موویان چاره سهری  
دهروونی وه ربگرن.

بو نمونه؛ ئه و دایک و باوکه ی  
جگه رگۆشه که یان بو وه ته قوربانیی تاوانی  
دهستدریژی، په نگه ساردوسپی بکه ویتته  
په یوه ندیی سیکسیانه وه و وه ک کاردانه وه یه ک  
بیزی لی بکه نه وه.

ته نانه ت خزمه پله یه که کانش ده که ونه  
ژیر کاریگه ریی ئه و پروودا وه نه خوا زرا وه وه،  
بۆیه وا باشه ئه وانیش چاره سهری دهروونی وه ربگرن.

## هه لسوکه وتمان چۆن بیت له گهڵ ئه و مندا له دا، که باسی ئه وه مان بو ده کات دهستدریژی کرا وه ته سهر؟

زۆربه ی جار مندا له پرووبه پرووی مامه له ی وا ده بیته وه، که چه ن دین قات له خودی پرووداوی دهستدریژییه که کاره ساتبار تره، ئه ویش به به کاره یێانی پێگه ی نازانستیانه له کاتی لێپچینه وه و پرسیار لیکردنی سه باره ت به پروودا وه که.

جاری وایه به دهستی خۆمان ئازار و تالای دهستدریژییه که ئه وهندهی تر زیاد ده کهین، ئه ویش به پرسیارکردن له ورده کاری و چه ندوچوون و شیوازی پرووداوه که. خراپی ئه مه له کویدایه؟ پیکهاتهی رۆحیی مرۆف به جوړیک دروست کراوه، ئه و پروودا و به سه رهاته ناخوشانه هه لبداته عه قلی ناخودئاگاوه که ئازاری دهروونی مرۆف ده ده ن، ئیتر به و شیوه یه که سه که ورده کارییه کانی له یاد نامیئت. به لام که ئیمه ئه وهنده پرسیار لی ده کهین و ده یهین و ده یبهین، ئیدی ئه و ورده کارییه له بیرکراوانه دینه وه عه قلی ئاگا و ئه وهندهی تر زامه کان ده کولینه وه.

دایک و باوک هیچ سوودی یک نابین له وهی ورده کاریی پرووداوه که بزانی. بری ئه و زیانه ی به مندا له که گه یشتووه، له ریگه ی شیوازی زانستییه وه دیاری ده کریت، بی ئه وهی ئه و مندا له هیچ ئازاریکی تازه بچیریت. بری ئه و زیانه ی پی گه یشتووه، پیمان ده لیت چ ریشوینیک بگرینه بهر بو چاره سه ر. هه موو ئه مانه ئه گه ر له ژیر چاودییری که سانی شاره زادا بیت، زیانه کان داده به زن بو که مترین ئاست.

66  
 پروودای دهستدریژی  
 به هاوکاریی که سانی  
 پسپۆر چاره سه ر  
 ده کریت.

ئه و جا هه موو ده زانی که مندا له ته مه نی یک له گه ل دایک و باوکی دا ده باته سه ر، بو یه ئه گه ر له لایه ن دایک و باوکی وه لیپرسینه وهی له گه ل دا بکریت، ئه گه ری ئه وه هه یه هه موو ساتیک که له گه ل ئه واندا به سه ری ده بات، ئه و یاده وه رییه تاله ی بیر بخاته وه.



## پېړست

- ۳ ..... ده سټېک
- ۵ ..... ټایا جیوازی له نیوان (پهروهردهی سیکسی په گهزی) و (پهروهردهی مه حرمیه ت) دا ههیه؟
- ۷ ..... ټایا ده کریټ پهروهردهی سیکسی په گهزی له دهرهوهی پهروهردهی مه حرمیه ت پیشکه ش بکریټ؟
- ۸ ..... ټایا تا چند دروسته، منډال له گهل دایک و باوکی خوی بشوات؟
- ۹ ..... ټایا دروسته منډال له گهل براکهی / خوشکه کهی پیکه وه خویان بشون؟
- ۱۰ ..... پاککردنه وهی نه دمای زاووزی منډال له لایه ن دایک و باوکه وه، تا ته مه نی چند سالی دروسته؟
- ۱۲ ..... ټایا هیچ گرفتیک له وه دا ههیه، منډال دایک و باوکی یان خوشک و براکانی له ته والیتدا بییت؟
- ۱۳ ..... ټایا نه و که موکورتیانهی دینه رتی پهروهردهی ته والیت، هیچ کاریگه ریه کی نه رینیان دهیټ له سهر گه شهی سیکسی په گهزی؟
- ۱۴ ..... ټایا ده ستلیخستن و هه لگلوفینی نه دمای زاووزی منډال له کاتی خاوینکردنه وهیدا، کاریکی دروسته؟
- ۱۵ ..... ټایا دروسته به بهرچاوی خوشک و براکانیه وه، دایبی منډال بگوردریت؟
- ۱۷ ..... کاتیک دایبی منډاله کهم ده گورم، ئاساییه باوکی له و ناوه دا بیت؟
- ۱۷ ..... ئاساییه باوک دایبی منډاله کهی بگوریت؟
- ۱۸ ..... له حاله تی ناچاریدا، کی تر ده توانیت دایبی منډال بگوریت؟
- ۱۹ ..... ټایا به کارهینانی شاف و کریم و پلیته و نه و شتانه بو چاره سهر، ئاساییه؟

- ٢١ ..... ئايا هه لپه راندنى منداڵ له سهر كۆش، يارييه كى دروسته؟
- ٢٢ ..... ئايا خوى دهسپهر به هوكارى بو ماوهيى، له دايك و باوكه وه ده گوازيته وه بو منداڵ؟
- ٢٣ ..... ئايا خو خشاندن و خو نووساندنى به رده وامي منداڵ به شوينانه وه، به واتاي دهسپهر ديت؟
- ٢٤ ..... ئايا به كارهيئانى زوردارى له گهڵ منداڵدا بو ئه وهى شتيكى فير بكهيت، هه لهيه؟
- ٢٦ ..... ئايا هيچ گرتيىك له وهدا ههيه، منداڵ له بهرچاوى كه ساني تر جل بگوريت؟
- ٢٩ ..... ئاساييه دايك و باوك له بهرچاوى منداڵه كه يان جله كانيان بگورن؟
- ٣١ ..... هيچ كي شهيه ك له وهدا ههيه، منداڵ شيوازي جلو بهرگى ئه و خيزانانه بينيت كه كلتووريان جياوازه؟
- ٣٣ ..... تا چ سنووريىك پيگه ده دريت منداڵ به پرووتى له ناو مالا بگهريت؟
- ٣٤ ..... چى بكريت باشه ئه گهر دايك و باوكى به پرووتى بينى؟
- ٣٥ ..... ئاساييه منداالى كور له گهڵ دايكيذا بخهويت؟
- ٣٨ ..... ئايا دروسته دايك و باوك و منداڵ پيكه وه بخهون؟
- ٣٩ ..... ئايا هيچ گرتيىك له وهدا ههيه خالوزا و پوورزا و ئاموزا پيكه وه بخهون؟
- ٤١ ..... ئايا منداڵ ده توانيت لاي خزمه كانى بخهويت؟
- ٤٢ ..... ئايا دروسته منداڵ بو خه و له مالى خزم يان مالى هاوړيى بمينيته وه؟
- ٤٣ ..... ئايا دروسته له بو نه و ئاههنگ و پشو وه كاندا، به هوى نه بوونى جيگه وه ئه ندamani خيزان پيكه وه له ژووريىكدا بمينه وه؟

٤٤ ئايا تا چەند دروستە داىك و باوك له ناو مالدە بە جلى ژيره وه بسوورپينه وه؟ ..  
٤٦ ئايا له كاتى ناچاريدا دهتوانين ژووره كه مان به پەردە بكهين به دوو به شه وه؟ ..  
٤٧ ئايا پتيوست دهكات دەرگای ژوورى داىك و باوك به رده وام داخراو بيت؟ ...  
ئاسايه مندال داىك و باوكى بينيت، كاتيك خوشه ويستى بو يه كترى  
٤٩ دەر دهرن؟ .....

چى بكرىت باشه، كاتيك مندال داىك و باوكى له ناو حاله ته تايه تيه كانى  
٥٠ نيوان ژن و ميژدا ده بينيت؟ .....

چى بكهين ئە گەر مندال چاوى به كهلوپەل و شته تايه تيه كانى داىك و  
٥١ باوكى كهوت؟ .....

٥٣ ئايا دروستە دەرگای ته واليتى باخچهى ساوايان كراوه بيت؟ .....

له دەرگا پەروەردە يه كانى پيش قوناغى قوتابخانه دا ئە گەر مندال يىك خوى  
٥٤ پيس بكات، هەر له ناو پۆلدا ده يگورن. ئەمه تا چەند دروستە؟ .....

له قوناغى پيش قوتابخانه دا، هەندىك جار مندالان دەست دەدن له  
٥٥ ئەندامى زاووزى يه كتر و دەستبازى ده كەن، ئەمه تا چەند كيشه يه؟ .....

ئايا تا چەند راستە به شيوهى كۆمەل پەروەردەى سيكسى جهسته يى بدرىت  
٥٦ به مندال؟ .....

چ كاتيك گونجاوه هەوال بدرىت به مندال، كه خوشكيك يان برايه كى  
٥٧ ده بيت؟ .....

چى بكهين باشه بو ئەو حاله تى سكرپيانەى به ناره حەتى تيپەر دەبن؟ .....

٥٩ چۆن وه لامي ئەو منداله بدهينه وه كه ده پرسيت: "من چۆن له داىك بووم؟" ...  
٦٠ وه لامي ئەو منداله چيه كه ده پرسيت: "بوچى من له باوكم ده چم؟" .....

٦١



- تا چەند ئاسايىيە منداڭ داىكى بېنىت شىر دەدات بە كۆرپەكەي؟ ..... ٦٢
- "بۆچى خوشكەكەم وەك من گونى نىيە؟"، چۆن وەلامى ئەمە بدەينەو؟ ..... ٦٣
- تا چ رادەيەك ئاسايىيە منداڭى لەشېرېراوۋە دەست بەرئىت بۆ سنگى داىكى و  
ماچى بكات؟ ..... ٦٤
- منداڭ لە چ تەمەنىكەوۋە سەرنجى ئەوۋە بدات بچىتە تەوالىتى پياوان يان  
خانمان؟ ..... ٦٥
- چ تەمەنىك گونجاوۋە بۆ خەتەنەكردنى كوران؟ ..... ٦٦
- ئايا ختوكەدان و گازلىگرتن و پالختىنى منداڭ تا چەند ئاسايىيە؟ ..... ٦٩
- ئايا هېچ گرفتىك لەوۋەدا ھەيە، بەزۆر منداڭ بگريت و ماچى بكەيت؟ ..... ٧٠
- ئايا ئاسايىيە بەگالتەوۋە بە منداڭ بوتريت: "تۆ دەكەم بە بووكى خۆم"؟ ..... ٧٢
- ئايا دروستە وشەگەلىكى ھاوشىۋەي: (خوپرى، ھەتىو، پاتال،  
سەرسەرى...) بۆ دەرېرىنى خۆشەويستى لەگەڭ منداڭدا بەكار بەيىن؟ ..... ٧٤
- ئايا بەكارھىنانى ھىز لە كاتى يارىي وەك كاراتى و زۆراندا، زىانى ھەيە بۆ  
منداڭ؟ ..... ٧٧
- ئايا هېچ پەيوەندىيەك لە نىۋان زۆركردن لە منداڭ و گەشەي سىكسىدا  
جەستەيدا ھەيە؟ ..... ٧٨
- ئايا هېچ كىشەيەك لەوۋەدا ھەيە كە منداڭان لە نىۋان خۆياندا يارىي  
دكتور دكتورىنە و مالىە باجىنە بكەن؟ ..... ٨٠
- ئايا ئاسايىيە منداڭان لە كاتى يارىكردندا دەرگاي ئەو ژوورە دابخەن كە يارىي  
تېدا دەكەن؟ ..... ٨١

- ٲايا ديمه نى عه شق و خو شه ويستى ناو فيلم و زنجيره درامكان،  
 ٨٣ ..... كارى گه رى خراپيان هه يه له سهر گه شهى منداله كانمان؟
- ٨٥ ..... ٲايا ئه و كه ره سته بينراوانه ي ديمه نى سيكسيان ٲيدايه، زيان به گه شهى  
 سيكسى جه سته يى مندال ده گه يه نن؟
- ٨٨ ..... ٲايا رومانه رومانسيه كان كارى گه رى خراپيان هه يه له سهر گه شهى  
 سيكسى جه سته يى مندال؟
- ٨٩ ..... ٲايا ئاساييه له قوناغى ههرزه كاريدا مندال ده سٲهر بكات؟
- ٩٠ ..... ٲايا ٲٲويست ده كات ٲٲشتر زانيارى بده ين به كوره كانمان سه باره ت به و  
 گورانكاريه عاتيفيانه ي كه له گهل ٲٲانه ناو قوناغى ههرزه كاريدا  
 به سه رياندا دٲت؟
- ٩٢ ..... ٲايا ٲٲويست ده كات كيژانمان ئاگادار بكه ينه وه سه باره ت به و  
 گورانكاريانه ي له قوناغى ههرزه كاريدا به سه رياندا دٲت؟
- ٩٤ ..... چون به منداله كانمان بلٲين مووى جه سته يان لا به ن؟
- ٩٥ ..... ٲايا ٲٲويست ده كات زانيارى بدرٲت به ههرزه كار ده رياره ي ره گه زى  
 به رامبه ر؟
- ٩٦ ..... ٲايا تا چهند راسته وه لامى پرسىارى منداله كانمان بده ينه وه، كه ده رياره ي  
 ژيانى سيكسى ده يكه ن؟
- ٩٧ ..... ٲايا هاوړٲيه تى نيوان كچ و كور له قوناغى قوتابخانه دا ئاساييه؟ ده توانين  
 بلٲين بناغى ئه و په يوه ندييه، پالنه رى سيكسيه؟
- ١٠٠ ..... ٲايا هاوړٲيه تى مندالٲك كه ئاره زووى سيكسى له راده به ده رى هه يه له گهل  
 هاوړه گه زه كانيدا، زيانى هه يه بو سهر گه شهى سيكسى ئه و منداله؟

- چۆن مامەلە لە گەل ئەو منداڵانەدا بکەین، کە بەدزییەوه چاودێری ژووری کچان (یان کوپان) دەکەن؟ ..... ۱۰۲
- چی بکەین ئەگەر منداڵەکه مان واتای ئەو وشانەی پرسی، کە ناوهرۆکی سیکسیان هەیه؟ ..... ۱۰۷
- منداڵەکه م دەلی "من عاشق بووم"، چۆن لە گەلیدا بجوولیمهوه؟ ..... ۱۰۸
- چی بکەین، ئەگەر منداڵەکه مان هاوڕێیەتی پەگەزی بەرامبەری دەکرد؟ ..... ۱۱۰
- هەندیک جار منداڵان لە ناو خۆیاندا ئەندامی مەحرەمیان پیشانی یە کتر دەدەن، باشە چی بکەین لەو حالەتەدا؟ ..... ۱۱۲
- هەلوێستمان چۆن بێت بەرامبەر ئەو منداڵە یاری بە ئەندامی زاووزی دەکات؟ ..... ۱۱۴
- ئایا چاوپۆشی بکەین لە منداڵەکانمان، ئەگەر بۆمان دەرکەوت لە پێگە ی ئێنتەرنێتەوه زانیاری سیکسی بە دەست دەهێنن؟ ..... ۱۱۵
- چۆن لە گەل منداڵێکدا بجوولیمهوه، کە لە پێگە ی تەلەفۆن و ئێنتەرنێتەوه ئالوگۆری شتی سیکسی دەکات لە گەل هاوڕێکانیدا؟ ..... ۱۱۷
- چۆن مامەلە بکەین، ئەگەر بۆمان دەرکەوت منداڵەکه مان خوری گرتووه بە سەرکردنی فیلمی سیکسیهوه؟ ..... ۱۱۸
- چی بکەین بۆ کە مکردنەوه ی زیانی ئەو زانیاریه سیکسیانە ی کە منداڵ پیشووخە دەستی کەوتووه؟ ..... ۱۲۱
- ئەگەر منداڵەکه مان پرسیاری کرد: "بۆچی دەبێت دایک و باوک پێکهوه بخهون و منداڵیش بەجیا؟"، چۆن وەلامی بدەینهوه؟ ..... ۱۲۳
- ئەگەر منداڵ رۆشنیرییه کی سیکسی ناتەندروستی هەبێت، ئایا دەتوانین بۆی راست بکەینهوه؟ ..... ۱۲۵



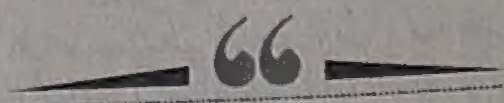
- چی بکهین ئە گەر زانیمان منداڵە کهمان پە یوهندیی سیکسی لە گەڵ  
 ۱۲۶.....  
 که سیککی تر دا هەیه؟  
 راتان چۆنە سەبارەت بە پیکە وەمانە وە ی منداڵان لە بە شەناو خویی و شوینە  
 ۱۲۸.....  
 گشتیەکاندا؟  
 ئە گەر کور لە گەڵ دایکیدا بخەوێت، ئایا دەبێت بە هاوڕە گەزباز؟  
 ۱۲۹.....  
 ئایا هیچ کێشە یە ک لە وە دا هەیه، کوران شتی دایک و خوشکیان بە کار  
 ۱۳۰.....  
 بهینن؟  
 هیچ کێشە یە ک دروست دەبێت، ئە گەر کور پیک لە جینگە یە کدا گەورە بێت  
 ۱۳۲.....  
 که هەمووی کچه؟  
 چی بکهین، ئە گەر بینیمان کچیک حەز لە کچان دەکات؟  
 ۱۳۳.....  
 چۆن مامە لە لە گەڵ منداڵیک کوردا بکهین، که حەزی لە نزیکبوونە وە ی  
 ۱۳۴.....  
 سۆزدارییە لە گەڵ هاوڕە گەزەکانی خۆیدا؟  
 رەفتارمان چۆن بێت لە گەڵ ئە و منداڵە ی دەلیت: "که گەورە بووم، شوو  
 ۱۳۷.....  
 دەکەم بە براکەم"؟  
 چی بلیین بە و منداڵە ی که بە دایک و باوکی دەلیت: "من دەمەوێت لە گەڵ  
 ۱۳۸.....  
 ئێو هەوسەرگیری بکهم"؟  
 چۆن وە لامی ئە و منداڵە بدەینە وە که پێداگری دەکات و دەلیت: "من  
 ۱۳۸.....  
 هەرگیز هەوسەرگیری ناکەم"؟  
 چی بکهین ئە گەر منداڵیک هەر زەکار ویستی شووبکات یان ژن بهینیت؟  
 ۱۳۹..  
 ئایا دەستلێدانی ئە ندای زاووزیی منداڵ لە کاتی پشکنینی پزیشکی و  
 چارەسەردا، زیان بە مە حەرەمیە تی منداڵ دە گە یە نییت؟  
 ۱۴۱.....



- زۆر جار دایکان و باوکان له پینا و پاراستنی منداڵه کانیان له دهستدریژی،  
 فیزی ئهوهیان دهکهن بقیژینن، ئایا ئهوه کاریکی دروسته؟ ۱۴۲.....
- ئایا راسته ته نیا کچان پرووبه پرووی دهستدریژی دهبنهوه؟ ۱۴۴.....
- مهترسیدارترین ته مه ن بو دهستدریژی، چ ته مه نیکه؟ ۱۴۴.....
- ئه گهر که سیک به مندالی دهستدریژی کرایته سهر، له گه وره ییدا گرفتاری چ  
 جوهره گرفتیکی سیکسی ده بیته؟ ۱۴۵.....
- خیزان چون مامه له له گه ل مندالی کدا بکات، که پرووبه پرووی دهستدریژی  
 بووه تهوه؟ ۱۴۶.....
- هه ل سوکه وتمان چون بیت له گه ل ئه و منداله دا، که باسی ئه و همان بو ده کات  
 دهستدریژی کراوه ته سهر؟ ۱۴۶.....



رەنگە ئەو ۋەلامى سەرەۋە بۆ ھەندىك مىندال بەس بىت، بەلام  
 ھەندىكى تريان بەپەرۋشەۋە درىژە دەدەن بە زنجىرەى پرسىارەكانيان: "ئايا  
 پزىشكەكان سكت ھەلدەدەرن؟ ئەى ئازارى  
 نايەت؟..."



زانبارى گشتى  
 دەدرىت بەو مىندالەى  
 پرسىارى چۆنىتىي  
 مىندالبوون دەكات،  
 نەك وردەكارىيەكانى.



بە ھەمان شىۋە، بۆ ۋەلامى ئەو جۆرە  
 پرسىارانەش ناچىنە ناو وردەكارىيەۋە. دەتوانىن  
 بلىين: "لەوانەيە كەمىك ئازارى بىت، بەلام  
 خوشى لەدايكبوونى خوشكەكەت، شايانى  
 ھەموو شتىكە..."

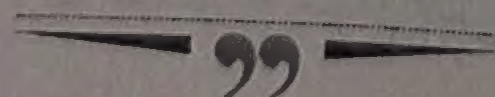
**ۋەلامى ئەو مىندالە چىيە كە دەپرسىت: "بۆچى مىن لە  
 باوكم دەچم؟"**

مىندال لەبەر ئەۋەى لە سكى دايكىەۋە ھاتوۋتە دونيا، رەنگە لەۋە تىگات  
 بۆچى لە دايكى دەچىت، بەلام بەزەحمەت لەۋە تىدەگات بۆچى لە باوكى  
 دەچىت، بۆيە زۆرىك لە مىندالان دايك و باوكيان بەگىر دەھىنن و پرسىار  
 دەكەن بۆچى لە باوكيان دەچن.

ۋەلامدانەۋەى زانستىيانەى ئەو جۆرە پرسىارانە بىھوودەيە، پىۋىست بەۋە



مىندال ھەزى لە  
 ۋەلامى  
 سادەوساكارە، نەك  
 روونگردنەۋەى قوول  
 و فەلسەفىيە.



ناكات باسى ھۆكارى بۆماۋەيى و دابەشبوونى  
 خانەكانى بۆ بكەين، ئەو چاۋەپى ۋەلامىكى  
 پروون و پوختە. ۋەلامىكى سادەوساكارى لەم  
 جۆرە، رەنگە لە جىيى خۆيدا بىت: "لەبەر  
 ئەۋەى مىن بابە گىانتم زۆر خوش دەۋىت،  
 تۆش لەبەر ئەۋە چوۋىتەۋە سەر ئەو."

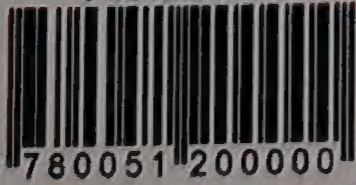


## ههنگاوبه ههنگاو پهروه دهی سیکسی منداڵ

له م بهر هه مه دا پرسیار گه لیک وه لām ده درینه وه که لای خیزان و پهروه رشیاران دروست ده بن، به شیک له و پرسیاران هه ش:

- ئایا پروونکردنه وهی بابه ته سیکسییه کان بۆ کۆمه لیک منداڵ له پۆلیکدا تاچه ند گونجاوه؟
- پاککردنه وهی ئەندامی زاوژی منداڵ له لایه ن دایک و باوکه وه، تا ته مه نی چه ند سالی دروسته؟
- ئایا خووی ده سته پر به هۆکاری بۆما وهی، له دایک و باوکه وه ده گوازیته وه بۆ منداڵ؟
- چی بکریت باشه ته گهر منداڵ، دایک و باوکی به پرووتی بینی؟
- ئایا منداڵ ده توانیت لای خزمه کانی بخه ویت؟
- چۆن وه لāmی ته و منداڵه بدهینه وه که ده پرسیت: "من چۆن له دایک بووم؟"
- ئایا دیمه نی عه شق و خوشه ویستی ناو فیلم و زنجیره دراما کان، کاریگه ری خراپیان هه یه له سه ر گه شه ی منداڵه کانمان؟
- ئایا پتویست ده کات پیشت زانیاری بده یه به کوپو کچه کانمان سه باره ت به و گۆرانکارییه عاتیفیانه ی که له گه ل پێنانه ناو قوناغی هه رزه کاریدا به سه ریا ندا دیت؟
- ئایا هاوپیته تی نیوان کچ و کوپ له قوناغی قوتا بخانه دا ئاساییه؟ ده توانین بلیین بناغی ته و په یوه ندیه، پالنه ری سیکسییه؟
- چۆن مامه له بکه یه، ته گهر بۆمان ده رکه وت منداڵه که مان خووی گرتووه به سه یرکردنی فیلمی سیکسییه وه؟
- چی بکه یه بۆ که مکردنه وهی زیانی ته و زانیارییه سیکسیانه ی که منداڵ پێشوه خته ده ستی که وتووه؟
- چۆن مامه له له گه ل مندا لیک ده که یه، که هه زی له نزیکبوونه وهی سۆزداریه له گه ل هاویره گه زه کانی خویدا؟
- مه تر سیدارترین ته مه ن بۆ ده سترژی، چ ته مه نیکه؟
- هه لسوکه وتمان چۆن بیت له گه ل ته و مندا له دا، که باسی ته وه مان بۆ ده کات ده سترژی کراوه ته سه ر؟

0-0512-0000-7



9 780051 200000

نرخى (۵۰۰۰) دیناره

ناوه ندی راگه یان دنی ئارا

ARA MEDIA CENTER

www.aramediacenter.com

info@aramediacenter.com

facebook.com/aramediacenter

instagram/ara\_media\_center

